

## مقرر اللياقة والثقافة الصحية 101 فجب

### الجلسة الأولى : المفاهيم المرتبطة بالصحة Concepts related to health :

ترى زوجين كبيرين في السن يمشيان بدون عكاز، ويبدوان بصحة جيدة، ففتساءل ما سر تمتعهما بصحة مثالية؟ أليست الصحة مرتبطة بالعمر؟ أليس الشباب هو الهمر الخالي من الأمراض ماذا يجب أن أفعل حتى أحصل على حياة صحية نوعية خالية من الأمراض؟

#### الصحة The Health :

تعددت مفاهيم الصحة تبعاً لتعدد زوايا الرؤية للمفهوم من قبل الباحثين، ويُجمع الباحثون في مجال الصحة على أن الصحة تعني :

"سلامة الجسم والعقل وسوية الأحاسيس والانفعالات بشكل يضمن تحقيق الاستمرار في العيش والحياة".

وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة بأنه:

" حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز".

#### الصحة العامة Public Health :

تعرف الصحة العامة بأنها: "علم وفن الوقاية من المرض وتهينة الظروف لإطالة العمر والنهوض بالصحة من خلال تنظيم جهود وطاقت المجتمع نفسه".

من هذا التعريف يتبين لنا التأكيد على أهمية النهوض بالصحة، ولا يكون ذلك إلا من خلال المشاركة الفردية والجماعية، إذ لا يمكن تحقيق هذا الهدف بمعزل عن الفرد ومساهمته في عملية التطور والتقدم والنماء .

وهذا يتفق مع أهداف العملية التربوية في عمادة السنة الأولى المشتركة، التي تسعى إلى إخراج الفرد وبنائه بناءً متكاملًا عقليًا وجسديًا معًا؛ ليقوم بدوره وهو على منهج صحي سليم، يشتمل على معارفه ومعلوماته، وسلوكياته واتجاهاته. ولكي يدرك معنى كلمة الصحة ويتعرف على مفاهيمها المتعددة لا بدّ أن يتعلم تعليمًا صحيًا، وهو ما يسمى بالثقافة الصحية .

#### الثقافة الصحية Health Education :

تعرف الثقافة الصحية بأنها: « ترجمة بعض الحقائق العلمية المعروفة، إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، وذلك بتوظيف الأساليب التربوية التوعوية الحديثة التي تهدف إلى رفع الوعي الصحي للمجتمع، عن طريق تزويد المتعلم بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في معارفه واتجاهاته وسلوكه، وإكسابه عادات صحية تساعد على الحفاظ على صحته ».

#### عناصر الرعاية الصحية الأولية Elements of primary health care :

هي المدخل لبلوغ أعلى مستوى في الصحة ، وقد تطور مفهوم الرعاية الصحية الأولية، ولم تعد من مسؤوليات الجهاز الطبي فقط ، لتشمل قطاعات أخرى من المجتمع التي تسهم في عملية التنمية الاجتماعية والتربوية والاقتصادية للإنسان. فالصحة حق أساسي من حقوق الإنسان وواجب أيضاً، إذ من واجبات الأفراد في المجتمع الحفاظ على صحتهم أولاً وصحة الآخرين ثانياً، وتحسين الصحة بكافة الإمكانيات المتاحة، لأنها من أهم اهتمامات الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، بل إن كل مجال من مجالات الحياة يمت بصلة الى الصحة . ولعلنا نتفق جميعاً أن يجب على جميع المؤسسات والمنظمات الصحية العمل على أن تكون الرعاية الصحية الأساسية ميسرة لجميع الأفراد والأسر؛ وذلك بوسائل مقبولة لديهم، وبتكاليف يمكن للمجتمع والدولة تحملها ، ومن ذلك:

**التثقيف حول المشكلات الصحية السائدة وطرق الوقاية منها ومكافحتها، والتي تعتبر من أهم عناصر الرعاية الصحية الأولية، لما لها من أهمية في تشكيل أنماط صحية للأفراد وبالتالي المجتمعات، بالإضافة إلى محاولتها الحد من الأمراض المزمنة .**

**تعزيز التغذية وتحسين الموارد الغذائية.** من خلال تطوير الممارسات التغذوية التكميلية واختيار الصفات الغذائية المتوازنة والمتاحة والمناسبة لدخل الأسرة.

**تأمين ماء صالح للشرب.** تعمل الحكومات على تخصيص الموارد المالية وبناء البنية التحتية اللازمة لتوفير مياه صالحة للشرب تتصف بنظافتها وخلوها من مواد ضارة أو ميكروبات بهدف المحافظة على الصحة والحد من الأمراض .

**رعاية صحة الأم الحامل والطفل بما في ذلك تنظيم الأسرة.** تتطلب مرحلة الحمل لكثير من الاهتمام والرعاية؛ فالمرأة الحامل معرضة لكثير من المشاكل والاضطرابات الصحية؛ لذلك يجب الاهتمام بها وضرورة المراجعة الدورية للطبيبة لتفادي أي مشاكل صحية لها ولطفلها.

**التطعيم ضد الأمراض المعدية.** تعتبر التطعيمات إنجازاً مهماً في مجال الطب. فهي تحمي من الأمراض بواسطة توفير حماية شخصية لمتلقي التطعيم ومنع العدوى وانتشار الأمراض.

**الوقاية من الأمراض المتوطنة ومكافحتها.** تعمل الحكومات ممثلة بمؤسساتها الصحية على القضاء الكامل على الأمراض الوبائية والمتوطنة من خلال مكافحتها بشتى الطرق وتثقيف الأفراد بمضاعفاتها وأعراضها.

**العلاج الملائم للأمراض والإصابات الشائعة.** توفير الإمكانيات البشرية المتخصصة والأجهزة المناسبة لكافة الأمراض والإصابات الشائعة من حوادث البيت والطرق وغيرها. علاوة على توفير العلاجات في حالة الإصابات الشائعة من حوادث البيت والطرق وغيرها.

**توفير الأدوية الأساسية.** توفير الأدوية الأساسية لجميع الأمراض ولكافة الأعمار وبأسعار مناسبة يتماشى من دخلهم الشهري.

## محددات الصحة Health Determinants

هناك عوامل كثيرة لها تأثير على صحة الأفراد والمجتمعات، فتحديد ما إذا كان الأشخاص بصحة جيدة أم لا، يتحدد حسب ظروفهم وبيئتهم، وإن عوامل مثل: المكان الذي نعيش فيه، وحالة بينتنا، وجيناتنا، ومستوى دخلنا ومستوى تعليمنا، وعلاقتنا مع الأهل والأصدقاء جميعها لها آثار كبيرة على الصحة.

إن محددات الصحة الأساسية تشمل ما يلي:

**البيئة الاجتماعية والاقتصادية.** تتمثل المحددات الاجتماعية والاقتصادية للصحة في الظروف الاقتصادية والاجتماعية والتي يعيش الأفراد تحتها والتي تحدد صحتهم. فهي عبارة عن "ظروف الخطورة الاجتماعية والاقتصادية"، بدلاً من كونها عوامل فردية للمخاطرة والتي قد تتسبب إما في زيادة أو نقصان مخاطر الإصابة بمرض ما، والتي منها على سبيل المثال أمراض القلب الوعائية أو سكري النمط الثاني.

**البيئة المحيطة (مكان السكن).** تتمثل بمكان السكن في البيئات التي تكثر فيها المصانع مثلاً أو يكثر فيها استخدام المبيدات الحشرية والتي تؤثر على تلوث الهواء المنزلي والهواء المحيط وأحوال السكن من تراكم المواد السامة والنفايات.

**الخصائص والسلوكيات الشخصية.** يصاب الإنسان بالاعتلال والمرض أو قد يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية، ومدى التزامه بأنماط الحياة الصحية التي تتضمن ممارسات ومهارات صحية ووقائية.

فالبيئة الاجتماعية والاقتصادية والمحيط الذي نعيش فيه، غالباً لا يمكن تغييره أو اختياره، أما سلوكياتنا وخصائصنا الشخصية؛ فيمكن تعديلها وتغييرها وتقييمها ولها أثر في رفع مستوى صحتنا.

## مجتمع سعودي حيوي صحي « رؤية المملكة 2030 »

ركزت رؤية المملكة (2030) في محورها الأول (مجتمع حيوي) على تحقيق سعادة المواطنين والمقيمين على رأس الأولويات، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وهنا تكمن أهمية رؤية (2030) في بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة.

إن الناظر لأهداف مقرر اللياقة والثقافة الصحية الذي يدرس لطلاب السنة الأولى المشتركة، ليجد ارتباطاً وثيقاً بين أهدافه وأهداف رؤية المملكة (2030) ويتواكب معها، ذلك لأن كل واحد منا يحتاج إلى أربعة أمور كي يعيش حياة صحية سليمة، وهي على النحو الآتي:

1. سلوك نمط الحياة الصحي الذي يشمل الغذاء والرياضة والمحافظة على الوزن.
2. الوقاية من الأمراض بما لا يحققه سلوك نمط الحياة الصحي وحده كالامتناع عن التدخين وتعاطي المخدرات واتباع وسائل السلامة من الحوادث والدوى والإصابة بالأمراض في المنزل والشارع والعمل وأماكن الترفيه والسفر.
3. الوقاية من الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها.
4. توفير نظام صحي ووسائل ترفيهية وثقافية يهدف لأسرة ناجحة وسعيدة.

### المخاطر التي تهدد أفراد المجتمع؟

قبل الإجابة يجب أن نذكر بعض المخاطر التي تهدد صحة البشر ( Risks that threaten human health ) وهي على النحو الآتي:

1. **الأمراض المعدية** . التي تسببها البكتيريا والفيروسات والفطريات والديدان والأميبا، والتي قد تدخل إلى الجسم إما باللمس وإما عن طريق الفم وإما عن طريق التنفس.
2. **الأمراض غير المعدية** . كالضغط والسكري وأمراض القلب
3. **قلة النشاط الجسدي** . عدم ممارسة الأنشطة الرياضية والاعتماد على وسائل المواصلات في التنقل وقضاء الحاجيات بشكل مستمر، والبدانة الناتجة من تناول وجبات غنية بالدهون والكربوهيدرات بصورة مستمرة.
4. **الكائنات غير الحية** . إن تناول أو ملامسة أو استنشاق المواد كالجاز أو السموم المعدة خصيصاً لمكافحة حشرات النباتات أو الغاز والسماد والرصاص أو الأحماض؛ كلها تتلف جسم الإنسان وتدمره. كذلك تناول المشروبات الكحولية والإدمان على العقاقير لأسباب غير طبية حتى الأدوية ( إذا أخذت بطريقة غير صحيحة ) كل هذا قد يسبب الاعتلال النفسي والعقلي والجسدي .
5. **الكوارث الطبيعية** . كالطوفان والهزات الأرضية والعواصف قد تسبب إصابات وإعاقات ووفيات، مما يلزم التنبيه بها وأخذ كافة الاحتياطات قبل وقوعها.
6. **العوامل البيئية التي من صنع الإنسان** . كإشعال الحرائق وازدحام المنازل والبيوت والأقنية المفتوحة والنفايات المتراكمة والشوارع الضيقة المزدهمة والأبنية غير الصحية. كل ذلك يؤدي إلى الحوادث وحدوث أمراض وإصابات.
7. **العوامل النفسية** . الضغط الاجتماعي في العمل وفي العائلة مما يؤدي إلى الاعتلال النفسي والجسدي .
8. **الوراثة** . مرض فقر الدم المنجلي ومرض السكري وبعض أنواع الإعاقات العقلية يمكن توارثها بين الأجيال من الأم أو الأب أو معاً إلى الأولاد والأحفاد.

كل هذه المخاطر التي تم ذكرها تهدد الصحة، ويأتي دورنا إذا أردنا المحافظة على صحتنا وصحة أسرنا أن نتعرف على كيفية مواجهة هذه المخاطر، وكيفية التعامل معها، وذلك من خلال السير على نمط حياة صحي وسليم، يجعلنا نعيش حياة خالية من الأمراض، وتحمينا من تبعات كثيرة نحن في غنى عنها، والحياة الصحية لا يمكن تحقيقها في يوم وليلة، بل يجب وضع نظام نلتزم به قدر الإمكان؛ لأن الالتزام والعيش بنظام صحي، يعود بالنفع على الصحة الجسدية والنفسية، ويغنينا عن مراجعة الأطباء، فكما يقولون: «درهم وقاية، خير من قنطار علاج.»

### فوائد الالتزام بنمط حياة صحي:

أعزائي الطلبة:

هناك فوائد عديدة للالتزامك بنمط حياة صحي، ومن هذه الفوائد :

- 1- **يجعلكم أقل عرضة للإصابة بالأمراض**: فحالة المرض تحدث عندما يكون الجسم ضعيفاً إما بسبب الغذاء أو قلة الحركة أو بسبب الضغط النفسي .

- 2- **تكونون أكثر حيوية وطاقة:** فإن الجسم يكون في طاقته المثلى عندما توفر له الأساسيات الصحية، مثل نوع الطعام وأشعة الشمس والماء والحركة، وسوف تجدون أنفسكم في أحسن مستويات الطاقة مما سينعكس على تحصيلكم ونجاحكم في كل مجالات الحياة .
- 3- **تكونون أكثر سعادة:** وذلك بمقاومة الاكتئاب، فبنمط الحياة الصحي ستوفرون أسلحة لمقاومة الاكتئاب، من خلال: الغذاء والنوم والحركة .
- 4- **تكونون أكثر رضا عن ذاتكم، وعن أجسامكم، وعن شعوركم الداخلي ومظهركم الخارجي.**
- 5- **إن مجمل هذه الفوائد لها علاقة بنوعية الحياة لدى الإنسان،** فإن الأعمار بيد الله عز وجل، ولكن اتباع نمط حياة صحي يساعد على إطالة العمر وخلو الجسد من الأمراض والعجز بإذن الله .

#### المهارات والممارسات الصحية الشخصية:

يصاب الإنسان بالاكتئاب والمرض، أو قد يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية. وتغييرك للسلوك الصحي وتحسينه يعود عليك حاضراً ومستقبلاً. ولكن من الضروري البدء بتغيير عاداتك وسلوكياتك الصحية في عمر الشباب؛ حتى تتمكن من حصد فوائدها في الكبر .

في مقرر اللياقة والثقافة الصحية سنتعلم كيف نكون أكثر صحة، وما هي أهم المشاكل الصحية التي يمكن أن نواجهها، وهنا سنستعرض لكم أعزائي الطلبة بعض السلوكيات الصحية الفردية التي يجب الحرص على اكتسابها وجعلها من ممارساتكم الحياتية، فالوعي والمعرفة بهذه السلوكيات يشكل الدرع الواقي من العديد من المخاطر والأمراض التي تهدد صحة الإنسان، وهذا ما سيتم تدريسه خلال جلسات المقرر، وهي على النحو الآتي:

#### أولاً: النظافة الشخصية :

النظافة الشخصية هي مجموعة من العادات والسلوكيات التي يتبناها الفرد ليحافظ على صحته وحيويته ومظهره العام. وقد حثنا ديننا الحنيف عليه، وينعكس ذلك في تأكيده على أهمية الوضوء والطهارة والاعتسال. فكيف تحافظ على نظافتك الشخصية؟ احرص على غسل يديك جيداً بعد وقيل الأكل، وبعد استخدام دورة المياه، وبعد الخروج من المنزل. فإن اليدين قد تحمل و تنقل العديد من الجراثيم والبكتيريا.

احرص على الاستحمام والاعتسال بالماء والصابون بشكل دوري، ولا يقل عن ثلاثة أيام في الأسبوع.

احرص على غسل ملابسك باستمرار وعدم لبس الملابس المتسخة.

ودائماً انتبه لرائحة جسمك، ومظهرك الخارجي الذي يعكس شخصيتك واحترامك لذاتك.

#### ثانياً: صحة الفم والأسنان :

صحة الفم من الأمور الضرورية للحفاظ على الصحة عموماً، وعلى نوعية الحياة. وتعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها: « السلامة من الآلام التي تصيب الفم والوجه، ومن السرطان الذي يصيب الفم والحلق، ومن التقرحات التي تصيب الفم، ومن الأمراض التي تصيب اللثة، ومن تسوس الأسنان وفقدانها، وغير ذلك من الأمراض والاضطرابات التي تحد من قدرة الفرد على المضغ والابتسامة، وما لها من تأثير على النفسية الاجتماعية. فكيف تحافظ عليها ؟

1- الإقلال من تناول السكاكر وضمن تغذية متوازنة لتجنب تسوس الأسنان وفقدانها في مراحل مبكرة من العمر.

2- تناول الخضراوات والفواكه التي تسهم في الحماية من سرطان الفم.

3- الإقلاع عن التدخين للحد من مخاطر الإصابة بسرطانات الفم والأمراض التي تصيب اللثة ومن مخاطر فقدان الأسنان.

4- ضمان مستوى مناسب من نظافة الفم عن طريق المداومة على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون والسواك.

5- استخدام معدات الحماية اللازمة لدى ممارسة الرياضة وقيادة المركبات للحد من مخاطر إصابات الوجه.

6- التزامنا بقواعد السير يجنبنا الوقوع في الحوادث التي تفقدنا صحتنا وتؤثر على مظهرنا.

#### ثالثاً: استخدام التكنولوجيا والأجهزة المحمولة:

نعلم جميعاً عن فوائد التكنولوجيا في حياتنا، وعن مدى أهميتها في أعمالنا ونشاطاتنا، حيث أصبح استخدام التكنولوجيا من العادات اليومية التي يكاد لا يخلو أي إنسان منها. ولكن الاستخدام الخاطى لها قد يشكل خطراً كبيراً على صحتنا. فما تلك الأخطار وكيف نتجنبها؟

1- **خطر الموجات الكهرومغناطيسية على وظائف الدماغ:** أثبتت الدراسات أن الاستخدام المطول للأجهزة المحمولة،

يعرض الإنسان لنسب عالية من الموجات الكهرومغناطيسية، التي يحتمل أن تشكل خطراً على نشاط ووظيفة الدماغ.

فقد ينتج عنها صداع وضعف في التركيز كما أنها يحتمل أن تزيد عرضة الإصابة بالسرطانات إلى حين تأكيد

الدراسات والأبحاث عكس ذلك ونقيه تماماً وهذا ما نتمناه . والواجب علينا أن نقلل من ساعات استخدامنا

للأجهزة المحمولة، وكذلك إطفاء أجهزتنا قبل النوم، ولا نستخدم الجهاز لأكثر من (30) دقيقة متواصلة .

2- **الخطر على صحة الأطراف العلوية وعضلات الرقبة:** أظهرت الدراسات أن هناك علاقة بين استخدام الأجهزة الإلكترونية

وصحة الإنسان، حيث إن حالات الصداع المزمن وتتميل وتشنجات الأطراف كانت أكثر انتشاراً بين مستخدمي الأجهزة

الإلكترونية لأوقات طويلة. كما أنه أثبتت الدراسات أن انحناء الرأس إلى الأمام عند استخدام الأجهزة يشكل ضغطاً

كبيراً على فقرات العمود الفقري، مما يسبب العديد من الآلام المتعلقة بالظهر والرقبة. فالواجب علينا أخذ فترات راحة عند استخدام الأجهزة، والقيام بتمارين الإطالة لعضلات الأطراف والرقبة .

**3- الخطر على صحة العين:** الاستمرار في النظر لشاشات الأجهزة لفترات طويلة؛ يسبب جفاف العين مما يسبب لها التهابات ومخاطر أخرى، كما أن التركيز المطول يضعف العين ويؤثر سلباً على قوة النظر. فالواجب علينا القيام بتمارين للعين للمحافظة على سلامتها كتمرين التركيز والومض. فالتركيز: محاولة تركيز النظر على نقطة بعيدة، ومن بعدها على نقطة قريبة، حيث يتم التركيز من القريب إلى البعيد كل بضع ثوان. والومض: الابتعاد عن الأجهزة، والبدء بالتركيز على ومض العينين (إغلاق وفتح) لبضع ثوان. فإن الحرص على الومض يخفف من الجفاف ويدعم صحة العين.

**4- الخطر من حوادث السير:** أثبتت الدراسات أن الأجهزة الإلكترونية والهواتف المحمولة؛ هي السبب في نسبة كبيرة من الحوادث المرورية؛ لذا يجب التحذير من استخدامها وحث الجميع على تجنب استخدامها أثناء القيادة.

#### رابعاً: الالتزام بنظام غذائي متوازن:

يجب أن يحتوي النظام الغذائي الذي نتناوله على العناصر الغذائية الكاملة من الفيتامينات، والأملاح المعدنية، والكربوهيدرات، والدهون، والماء، وعدم الإسراف في تناول مجموعة غذائية دون الأخرى .

#### خامساً: أخذ قسط كافٍ من النوم :

النوم يريح الجسم، ويجدد الطاقة والحيوية، ويعطي الجسم فرصة لتجديد الخلايا الميتة، ويحافظ على شباب البشرة والجسم.

#### سادساً: إقامة علاقات اجتماعية وصدقات:

مشاركة الناس أفرانهم وأحزانهم، وإجراء الحوارات معهم، يمد الجسم بالطاقة، ويحسن الصحة النفسية التي تنعكس على الجسد والصحة بشكل عام، فسماع آراء الناس يعزز الخبرة ويوسع الأفق، ويوفر الدعم المادي والمعنوي ويقضي على مشاعر القلق والتوتر ويحسن المزاج.

#### سابعاً: ممارسة الرياضة بشكل منتظم:

الرياضة مهمة جداً للصحة النفسية والجسدية، وخصوصاً رياضة المشي، فهي تطرد المشاعر السلبية، وتحمي من أمراض القلب والشرابيين، وتقي من الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض السكري، وتعزز اللياقة البدنية، وتحافظ على الرشاقة، وتزيد النشاط، وتحسن عملية التنفس.

#### ثامناً: الامتناع عن التدخين وتجنب المسكرات والمخدرات :

التدخين سبب رئيس في أمراض القلب والشرابيين وأمراض الجهاز التنفسي، وللتمتع بنظام معيشة صحي، يجب التوقف عن التدخين وتجنب تعاطي المسكرات والمخدرات.

#### تاسعاً: ممارسة الهوايات:

ممارسة الهوايات المحببة، تمد الجسم بالطاقة الإيجابية، وتجعله مقبلاً على الحياة، وتعزز المناعة؛ لأنّ تحسن الطاقة النفسية ينعكس إيجاباً على جهاز المناعة في الجسم.

#### عاشراً: الأمن والسلامة:

اتباع وسائل السلامة من الحوادث والعدوى، والإصابة بالأمراض في المنزل والشارع والعمل وأماكن الترفيه والسفر.

#### الأمراض المعدية وطرق تجنبها:

الأمراض المعدية هي: الأمراض التي يكون سببها البكتيريا، والفيروسات، والطفيليات والفطريات. وتنتقل بشكل مباشر أو غير مباشر من شخص لآخر أو من مجموعة لأخرى، ويمكن انتقالها من الحيوانات إلى الإنسان أو عن طريق الأطعمة الملوثة، أو من خلال الهواء، أو عن طريق السوائل الجسدية ( الدم واللعاب).  
تختلف أعراض الأمراض المعدية من مرض لآخر، ولكن غالبيتها تمتاز بالأعراض الآتية: (ارتفاع حرارة الجسم - فقدان الشهية - الضعف والوهن - آلام في العضلات).

#### السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والإصابة بالأمراض المعدية:

- هناك سلوكيات وممارسات كثيرة نقوم بها تجنبنا الوقوع في الأمراض المعدية، وهي على النحو الآتي :
- الحرص على النظافة العامة، وغسل اليدين بطريقة صحيحة، بالأخص قبل تناول الطعام وبعد إعداد الطعام، وعند ملامسة مصابين، وبعد استخدام دورات المياه .

- الحرص على نظافة الطعام و معرفة مصدره.
- أخذ اللقاحات الموصى بها للأطفال والكبار.
- اجتناب الممارسات الجنسية المحرمة، واتباع تعاليم الدين الإسلامي الحنيف، الذي يجنبنا الإصابة بالأمراض الجنسية المعدية كالإيدز والزهري وغيرها.
- أخذ اللقاحات الموصى بها قبل السفر لأي دولة .
- الحد من تجنب الاختلاط عند الإصابة بالمرض، وأخذ الحذر عند التعامل مع الأشخاص المصابين.
- استخدام المضادات الحيوية حسب وصفة الطبيب، والالتزام بتعليمات أخذ الدواء؛ لأن الاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية ينتج عنه بما يسمى بمقاومة الأمراض الحيوية، وخاصة عندما تكون المضادات الحيوية غير فعالة في محاربة أنواع معينة من البكتيريا، مما قد يسبب انتشارًا لعدوى بكتيرية خطيرة لا علاج لها .

### الأنشطة المعززة للصحة Health-promoting activities :

هي مجمل البرامج والأنشطة التثقيفية الصحية المخطط لها، التي تمكن جميع أفراد المجتمع من التعرف إلى الصحة، واتخاذ تغييرات سلوكية طوعية، وتتضمن هذه البرامج إعطاء المعلومات، والتعرف إلى المواقف والقيم، والتمكين من المهارات الحياتية الصحية بهدف تسهيل عملية تغيير السلوك.

### الجلسة الثانية : ممارسات النشاط البدني المرتبطة بالصحة

#### ما المقصود بالنشاط البدني ؟

**النشاط البدني:** « هو حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تزيد عن الطاقة التي يصرفها في الراحة».

مثل: نزول الدرج والأعمال المنزلية ... إلخ.

#### ما المقصود بالأنشطة البدنية المعززة للصحة ؟

**الأنشطة البدنية المعززة للصحة:** هي كافة الأنشطة البدنية الحركية التي تؤدي بشكل صحيح، وتسهم في تعزيز صحة الأفراد بمختلف الفئات العمرية للمجتمع، سواء كانوا كبارًا أو صغارًا، ذكورًا أو إناثًا، أصحاء أو مرضى أو ذوي احتياجات خاصة، فتشمل كافة الحركات البدنية خلال اليوم بما في ذلك الحركة والنشاط خلال فترة العمل، كالمشي وصعود الدرج وحمل الأشياء ونقلها... إلخ، وممارسة الرياضة التنافسية والترويحية ؛ ككرة القدم والهولة والسباحة... إلخ.

### مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني:

تم تصنيف مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني للأفراد إلى ثلاثة مستويات هي:

المستوى	وصف المستوى	مثال	النتيجة
مستوى الرفاهية (الكمالية)	تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة مكثفة، وبذلك تكون فوائدها الصحية أكثر.	جري يومي لمدة ساعة. تدريب رياضي مكثف.	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها لا توجد أضرار.
مستوى الحاجة (وقاية)	تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة معتدلة وفق التوصيات دون زيادة، وهذا المستوى عادة يعد مناسبًا للأصحاء كعامل وقاية، خاصة لمن لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض قلة الحركة.	المشي السريع وبعض الرياضات كالسباحة لمن لديه قابلية للسمنة.	بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد أضرار.

<p>بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها توجد الأضرار والمضاعفات.</p>	<p>المشي اليومي لمرضى السكري.</p>	<p>تكون ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة مقننة، لمن هم مصابون ببعض الأمراض التي تسمح بممارسة النشاط البدني وفق التوصيات المناسبة لهم، وذلك كجزء من علاج حالاتهم المرضية كمرضى السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وما شابهها من أمراض قلة الحركة.</p>	<p>مستوى الضرورة (علاج)</p>
--	-----------------------------------	---	-----------------------------

## فوائد ممارسة النشاط البدني:

لممارسة النشاط البدني المناسب وفق التوصيات الدولية فوائد عديدة سواء كانت بدنية أو نفسية أو عقلية أو اجتماعية، وهذه الفوائد على النحو الآتي:

### أولاً: الجانب النفسي:

- تقلل من أثر القلق والتوتر والاكتئاب.
- تزيد معدلات مقاومة ضغوط التعب.
- تعزز من ضبط الانفعالات المختلفة.
- تحسن الشعور بالثقة والرضى عن الذات.

### ثانياً: الجانب العقلي:

- تحسن من كفاءة وظائف الدماغ وتطور القدرات العقلية المختلفة.
- تعزز المستوى التحصيلي المتعلق بالفهم والاستيعاب الذهني.
- تحسّن المزاج بشكل عام.

### ثالثاً: الجانب الاجتماعي:

- تحسّن التفاعل الاجتماعي ومهارات الاتصال.
- ترفع كفاءة التعبير عن الذات وتكوين الصداقات.
- تزيد الوعي الاجتماعي والتفاعل الإيجابي.

### رابعاً: الجانب البدني (أجهزة الجسم):

- تحسّن وظائف كفاءة القلب والرئتين، بما في ذلك تحسّن انتظام ضربات القلب.
- تحسّن لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- تحسّن كفاءة عمل الجهاز العصبي.
- تعزز من كثافة العظام مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- تخفّض نسبة الشحوم في الجسم، وتحسّن وظائف الأوعية الدموية.
- تخفّض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية.
- تخفّض ضغط الدم الشرياني إذا كان مرتفعاً.
- تزيد حساسية الجسم للإنسولين، مما تخفّض من احتمالية الإصابة بمرض السكري (النوع الثاني).

## التوصيات الدولية المعتمدة للأنشطة البدنية والرياضية المعززة للصحة للكبار (18 - 64 سنة)

توصي المنظمات الدولية المعتمدة مثل الكلية الأمريكية للطب الرياضي والكلية الأوروبية لعلوم الرياضة؛ بوجوب ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم معظم أيام الأسبوع، وفيما يلي ملخص هذه التوصيات:

- أن يكون مستوى المجهود البدني متوسط الشدة على الأقل.
- المدة الزمنية تتراوح بين (30 - 60) دقيقة في اليوم، هذا بالإضافة إلى إمكانية تجزئتها إلى فترات متقطعة بشرط ألا تقل كل فترة عن (10) دقائق متواصلة من الممارسة وأن لا تشمل الإحماء والتهدئة.
- أما ما يتعلق بتحديد عدد أيام الممارسة؛ ففيه مرونة، بشرط أن لا يقل عن (5) أيام في الأسبوع، أما إذا كان مستوى الجهد عاليًا، فيكفي (3-4) أيام بشرط أن يكون مستوى المجهود عالي الشدة في جميع أيام التدريب.

جدول يوضح ملخص التوصيات الدولية للأنشطة البدنية  
المعززة للصحة للكبار (18 - 64 سنة)

نوع النشاط البدني	شدة النشاط البدني	مدة النشاط البدني	التكرار الأسبوعي
أنشطة هوائية	متوسطة أو فوق متوسط	150 دقيقة/الأسبوع	5 أيام <
أنشطة هوائية	عالية الشدة	75 دقيقة/الأسبوع	3 أيام <
أنشطة مختلطة	بين متوسطة وعالية الشدة	يتم عمل موازنة	4 أيام <
تمرينات مقاومة (قوة)	50-70% من القوة القصوى	3 مجموعات عضلية كل مجموعة 8x3	بالتبادل مع الأنشطة الأخرى ~ /12 الأسبوع
تمرينات إطالة ومرونة	ليس لها شدة لكن بدون مبالغة	شاملة لمعظم المفاصل والعضلات الكبيرة	خلال أيام التدريب

يمكن تحقيق الفوائد الصحية من ممارسة النشاط البدني بشدة عالية كالجري وكرة القدم بما مجموعه 75 دقيقة، فيما لا يقل عن 3 أيام في الأسبوع، كما تؤكد التوصيات الحديثة على أهمية القيام بتمارين القوة، كالتدريب بالأثقال مرتين في الأسبوع، وذلك لتقوية العضلات والعظام، بالإضافة إلى أهمية عمل تمارين المرونة والإطالة، مع أهمية التقليل من سلوك الخمول البدني وعدم الحركة.

## هرم النشاط البدني وصحة الإنسان

هو تصنيف للأنشطة البدنية المناسبة لصحة الإنسان، مقسمة إلى أربعة مستويات وموضوعة على هيئة هرم، على غرار الهرم الغذائي المعروف.

### المستوى الأول (قاعدة الهرم):

تمثل جميع الأنشطة البدنية الحياتية. مثل المشي، صعود الدرج، حمل الاحتياجات من أماكن التسوق، والقيام بالأعمال البدنية المنزلية. وينبغي القيام بهذه الأعمال بصورة يومية والإكثار منها قدر المستطاع. وتساهم هذه الأنشطة البدنية في زيادة الطاقة المصروفة لدى الإنسان بشكل ملحوظ على المدى الطويل، مما يساعد في الوقاية من السمنة. كما أن لهذه الأنشطة دوراً كبيراً في المحافظة على الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم بصورة سليمة، خاصة لدى كبار السن.

### المستوى الثاني:

تمثل أنشطة المستوى الثاني في نوعين من الأنشطة البدنية: الأول منها هو ما يسمى بالأنشطة الهوائية وهي أنشطة ذات وتيرة مستمرة تختلف في شدتها تبعاً للعمر واللياقة البدنية للشخص. وسميت التمارين الهوائية، نظراً لأن عضلات الجسم تحصل على الطاقة في أثناء انقباضها من الأكسجين الموجود في الهواء المستنشق. ومن أمثلة هذا النوع المشي السريع، والهرولة، والجري لمن تسمح له لياقته البدنية، والسباحة، وركوب الدراجة، وقفر الحبل.

أما النوع الثاني من الأنشطة فتتمثل في جميع الأنشطة الرياضية والترويحية كممارسة كرة القدم والسلة والريشة الطائرة، وينبغي ممارسة الأنشطة الهوائية والرياضية الترويحية مدة تتراوح من 20 – 30 دقيقة في كل مرة بمعدل 3 – 5 مرات في الأسبوع.

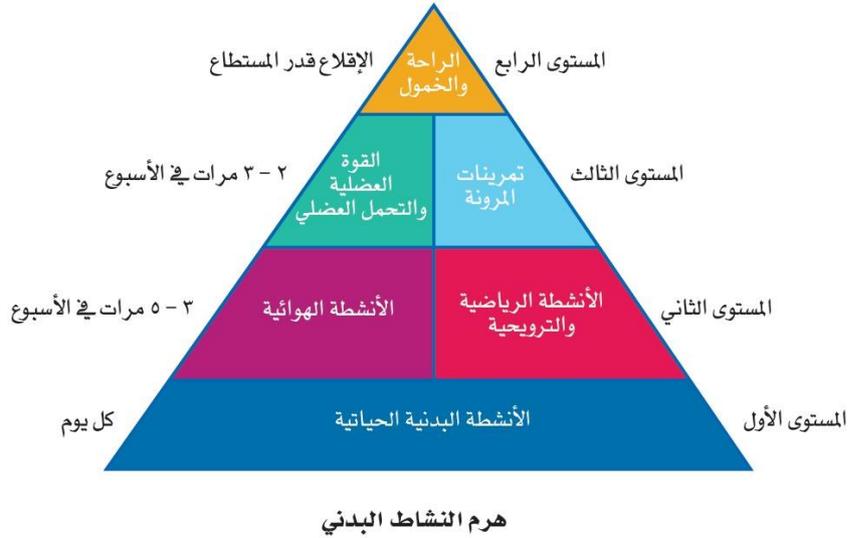
### المستوى الثالث:

وتتكون أنشطة المستوى الثالث من نوعين من التمارين البدنية هي ( تمارين تقوية العضلات وزيادة تحملها – تمارين المرونة). وتمرينات تقوية العضلات وزيادة تحملها تتم باستخدام الأثقال، حبال مطاطية، أو غيرها من وسائل تقوية العضلات ويوصي بأن تكون هذه المقومات غير عالية وبمعدل 8 – 12 تكراراً في كل مرة. أما تمارين المرونة فغرضها تحسين مرونة المفاصل والإطالة للعضلات، مما يقلل من احتمالية حدوث الإصابات، وتساهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة إنسيابية ومؤثرة، وتعمل على تطوير السمات الإرادية: كالشجاعة والثقة بالنفس.

وتشير التوصيات إلى أنه تتم ممارسة تمارين القوة العضلية وتمرينات المرونة بمعدل 2 – 3 مرات في الأسبوع.

### المستوى الرابع:

يتمثل المستوى الرابع في الراحة والخمول الذي ينبغي الابتعاد عنهما قدر المستطاع ، ومن ذلك الإقلال من فترة الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر (بحد أقصى ساعتان في اليوم) أو يتخللها نشاط بدني كإجراء بعض التمارين لتقوية العضلات.



## مفهوم الخمول البدني وخطره على الصحة

يُعدُّ الخمول البدني كالجُلوس والاستلقاء أحد أهم العوامل الرئيسية للوفيات والعديد من أمراض قلة الحركة، ويمكن وصفه بأنه:

- يكون خلال فترة اليقظة .
- تستخدم فيه مجموعات عضلية قليلة.
- الحركة البدنية خفيفة جداً.
- معظم العضلات ساكنة.

### مفهوم سلوك الخمول البدني:

**يقصد بسلوك الخمول البدني:** المداومة على أوضاع الخمول؛ كالجُلوس لفترات طويلة أثناء فترة الاستيقاظ لمدة تتجاوز الساعة، وكذلك إذا زادت عدد ساعات الجلوس عن ثلاث ساعات في اليوم. ويزيد الخطر إذا كان ذلك جزءاً من نمط الحياة للفرد؛ لأن ذلك يعرض الفرد للعديد من الأمراض.

### أسباب سلوك الخمول البدني:

- نقص الوعي بخطورة سلوك الخمول البدني.
- طبيعة العمل أو الدراسة التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة.
- طبيعة نمط الحياة اليومي كمعاداة مشاهدة التلفاز واستخدامات الهواتف الذكية والحاسب... إلخ.
- سوء التغذية كالإكثار من السكريات والحلويات مما يسبب الخمول والكسل.
- مع ملاحظة أن هناك عوامل مرضية تسبب الخمول البدني منها :
- بعض الأمراض التي من أعراضها الكسل والخمول مثل: فقر الدم، ونقص الحديد.
- بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب.

### ممارسات لتجنب سلوك الخمول البدني:

- قطع سلوك الخمول ولو لبضع دقائق (كل 30 دقيقة).
- ممارسة الأنشطة البدنية الحياتية كالمشي مثلاً.
- اخدم نفسك دائماً بنفسك (في البيت - في العمل - في السوق).
- القيام ببعض المهام أثناء العمل من وضع الوقوف ما أمكن ذلك.

## أهم المهارات والإرشادات المرتبطة بممارسة النشاط البدني

- قبل بدء ممارسة الأنشطة البدنية ينبغي ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.
- ينبغي ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة، كما أن الرياضات الأخرى كالتنس وغيرها لها أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق.
- اختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديتين، مع الابتعاد ما أمكن عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء مثل أرصفة الشوارع المزدهمة بالسيارات. كما يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة، كأرضية الترتان أو الأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاداً على المفاصل.
- لا تمارس النشاط البدني المرتفع الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة، بل انتظر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم مارس نشاطك البدني المفضل. ولا تنس تعويض السوائل المفقودة من خلال العرق بشرب كميات كافية من الماء.
- من الضروري وضع أهداف طويلة الأمد، والبدء بالتدرج سواء في الشدة أو المدة أو حتى تكرار الممارسة، وفي حالة الانقطاع لسبب من الأسباب، لا بد من مراعاة التدرج أيضاً.
- تشير التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إلى أن أي شخص دون الأربعين من العمر ولا يعاني من مشكلات صحية، وليس لديه أي مخاطر صحية مهياة للإصابة بأمراض القلب التاجية، يمكنه ممارسة النشاط البدني بدون الحاجة إلى إجراء كشف طبي. أما من هو فوق الأربعين من العمر أو ممن يعانون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، فيلزمه إجراء الفحص الطبي بما في ذلك عمل تخطيط للقلب أثناء الجهد.
- يجب بدء الممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهدئة، مع عدم إغفال تمارين الإطالة.

لعلنا نتفق جميعاً على أن الصحة والغذاء مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فمما الأطفال وتكوينهم الطبيعي، وقوة الشباب وحيويتهم، وقدرتهم الإنتاجية تعتمد إلى حد كبير على ما يأكلون، فالغذاء الصحي، والتغذية المتوازنة هي مفتاح التمتع بصحة جيدة تؤثر على نمونا ونشاطنا وتفكيرنا وتواصلنا. فالغذاء يلعب دوراً كبيراً في بناء أنسجة الجسم ووظائفه، كما أنه ضروري لصيانة الخلايا والأنسجة النالفة، وهو ضروري للنمو والتطور. ويشكل حجر الزاوية في الوقاية من الأمراض الجسدية والعقلية والنفسية. ويبدأ تأثير الغذاء على الإنسان منذ بدء تكوينه وهو جنين، ويستمر هذا التأثير في كافة مراحل نموه.

فما الغذاء المتوازن؟ وهل الغذاء داء أم دواء؟

عزيزي الطالب :

ثمة علاقة وطيدة بين الصحة والغذاء، ولتتعرف أكثر؛ سننتقل بك الآن إلى المفاهيم المرتبطة بالغذاء؛ لتكون لك مصدراً لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو نمط صحي غذائي سليم.

## الجلسة الثالثة: الغذاء الصحي

حين نتحدث عن الغذاء الصحي فإننا نعني الغذاء المتوازن والمتكامل، الذي يضمن للإنسان ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والكاربوهيدرات والبروتينات وغيرها، ويساعده على المحافظة على الوزن الطبيعي، ويخفف نسبة تعرضه للأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري وارتفاع الضغط، علاوة على تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الرئيسية الضرورية، كما يساعد على النمو، ويعمل على المحافظة على حرارة الجسم بشكل ثابت، بالإضافة إلى وقاية الجسم من الأمراض .

### كيف أختار الغذاء الصحي؟

لنتمكن من اختيار غذاء صحي ومتوازن علينا أن نتعرف على العناصر الغذائية أولاً، ومن ثم المجموعات الغذائية، بالإضافة إلى ضرورة التعرف على القواعد الإرشادية التي توجهنا إلى الاختيارات الغذائية المناسبة، من خلال التعرف على الطبق الصحي والهرم الغذائي، وكلاهما يعتبران أداة تساعدنا على الاختيار الأمثل لوجباتنا الصحية.

### العناصر الغذائية: Nutrients

هي مجموعة المواد الكيميائية الموجودة في الطعام، والضرورية لحياتنا، يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة والنمو وبناء الأنسجة وتجديدها، وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة.

تقدر العناصر الغذائية لحوالي (50) عنصراً مقسمة إلى (6) مجاميع وهي على النحو الآتي:

م	العناصر الغذائية	وظيفتها	أمثلة
1	البروتينات Proteins	عبارة عن جزيئات مكونة من مجموعة من الأحماض الأمينية، التي يقوم الجسم بتكسيرها وامتصاصها لإعادة بناء وإصلاح الأنسجة، مثل العضلات، والهرمونات، والأنزيمات الهضمية. ويحتاج الإنسان إلى حوالي عشرين حمض أميني لكي يعيش.	اللحوم - الأسماك - فول صويا 

<p>بطاطا - فواكه - معكرونة</p> 	<p>هي المواد الغذائية التي تتحول بعد هضمها إلى جلوكوز أو سكر في الدم، وتعد المصدر الرئيس لتوليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطه الحيوي، حيث إن الغرام الواحد من النشويات يعطي ما يعادل (4) سعرات حرارية. ويجب التركيز على أنواع الحبوب الكاملة لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف التي تعتبر ضرورية جداً للوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب والمحافظة على مستويات السكر الطبيعية في الدم.</p>	<p>الكربوهيدرات Carbohydrates</p>	<p>2</p>
<p>زبدة - لحم الضأن - قشطة</p> 	<p>هي المصدر المكثف للطاقة الحرارية، وتتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين، وهي أعقد تركيباً من النشويات، وكل غرام من الدهن يعطي 9 سعرات حرارية.</p>	<p>الدهون Lipids</p>	<p>3</p>
<p>الخضراوات والفواكه الطازجة</p>	<p>هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة، تعمل على تنظيم عملية الأيض <b>Metabolism</b> أي التمثيل الغذائي للدهون والبروتين والنشويات. ووجودها في الجسم ضروري لعمليات الصيانة والنمو ومقاومة الأمراض وعمليات تمثيل الطاقة.</p>	<p>الفيتامينات Vitamins</p>	<p>4</p>

			
	<p>هي مواد كيميائية يحتاجها الإنسان بكميات بسيطة، لكنها مهمة للقيام بالتفاعلات الكيميائية الحيوية والحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم.</p>	<p>الأملاح والمعادن &amp; Salts Minerals</p>	<p>5</p>
	<p>يعد الماء من ضروريات الحياة، قال تعالى: «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا» (30) الأنبياء، فهو ضروري لثبات درجة حرارة الجسم الداخلية، ولسير التفاعلات الكيميائية، كما يلعب دوراً أساسياً في عملية الهضم والامتصاص. لذلك لا بد من الاهتمام بشرب الماء ما يعادل 6 - 8 أكواب يومياً على الأقل خاصة في الأجواء الحارة.</p>	<p>الماء Water</p>	<p>6</p>

### المجموعات الغذائية Food groups

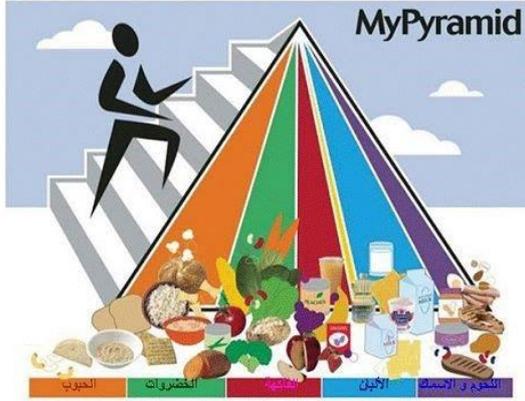
إن الغذاء الصحي يتمثل في مجموعات أطلق عليها: «المجموعات الغذائية» التي تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبنائه ونموه، فاستهلاك المواد الغذائية من كل المجموعات يوفر للجسم العناصر الغذائية الضرورية، ولا تحل مجموعة منها محل الأخرى، فكل مجموعة فوائد مختلفة.

وتتكون هذه المجموعات على النحو الآتي:

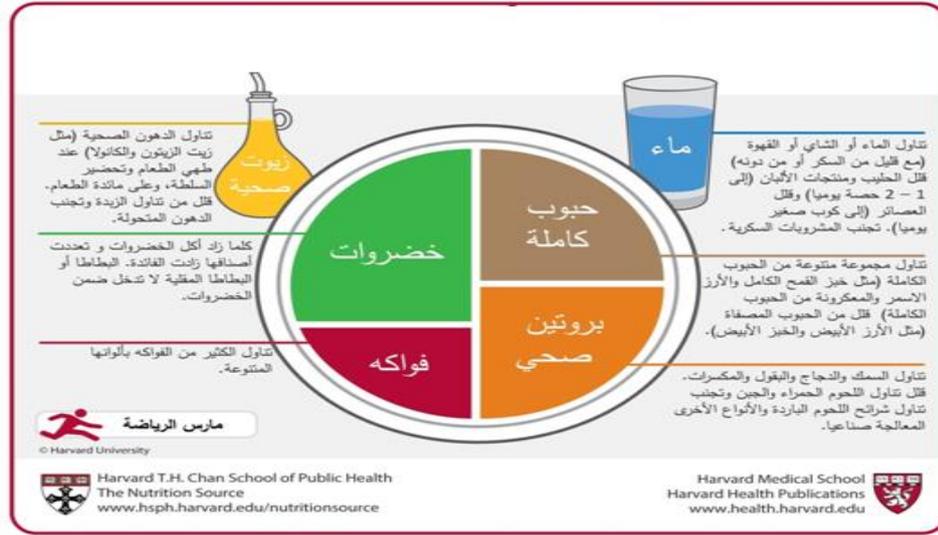
1. الخضراوات: ( طازجة، مطبوخة، مجمدة، معلبة ).
2. الفواكه: ( طازجة، مجففة، مطبوخة، مجمدة، معلبة ).
3. الحليب ومنتجاته: ( سائل، مجفف، مبخر ).
4. اللحوم والدجاج والأسماك والبيض: ( طازجة، مجمدة، معلبة ).

## 5. الخبز والطحين والحبوب: ( الحبوب الكاملة أو المدعمة ).

### الطبق الصحي و الهرم الغذائي:



يحتوي الطبق الصحي والهرم الغذائي على خمس مجموعات غذائية أساسية، فالطبق الصحي يوضح الحصة الغذائية التي يحتاجها الجسم من كل مجموعة، بينما الهرم الغذائي يوضح المجموعات الغذائية على شكل سلسلة من التصنيفات بأحجام وألوان مختلفة؛ ليبيّن الكمية التي يجب أن يتناولها الفرد يوميًا من هذه المجموعة. وكلتا الأداتين توضحان أهمية النشاط البدني في الحفاظ على الصحة بجانب اختيار الطبق الصحي المتوازن.



### القواعد الصحية للغذاء المتوازن الصحي :

- تذكروا قول الله تعالى: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (31)سورة الأعراف.
- الإكثار من تناول الخضراوات وتنوعها؛ لأنها المصدر الرئيس للفيتامينات، ومن الضروري التنوع في تناولها للحصول على معظم الفيتامينات .
- التركيز على الفاكهة: إن تناول الفاكهة هو أفضل من تناول عصيرها، فالفاكهة تعد من الأطعمة الغنية بفيتامين (د) الذي له علاقة وثيقة بالكالسيوم وامتصاصه له، من خلال تأثيره على سلامة العظام بصورة كبيرة، وخاصة للأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس.
- تناول البروتين باعتدال: البروتين مهم للنمو ولكن باعتدال، وزيادته يؤثر على الكلى وإصابتها بالاعتلال والمرض.
- تناول السمك: يجب تناول قطعتين على الأقل من الأسماك في الأسبوع وذلك لقيمتها الغذائية التي تتمثل في كونها مصدرًا طبيعيًا للبروتينات، والفيتامينات (أ-هـ)، والمعادن (اليود -الكالسيوم - الفسفور) .
- الاهتمام بتناول الحبوب غير منزوعة القشرة لوجود الألياف التي لها دور مهم في الصحة، فهي تقاوم الإمساك والانتفاخ، كما أن لها دوراً مهماً في الوقاية من سرطان القولون .
- تناول الدهون: يحتاج الجسم إلى الدهون وهو عنصر من عناصر الغذاء الصحي، وهناك نوعان من الدهون :

- 1- الدهون الضارة للجسم (الدهون المشبعة): هي التي تحتوي على ذرات من الكربون تكون مرتبطة مع ذرات الهيدروجين، وتكون مضرّة للجسم؛ لأنها ترفع الكوليسترول في الدم ويسبب ارتفاعه الإصابة بأمراض القلب.
- 2- الدهون غير المشبعة: هي التي لا ترتبط فيها ذرات الكربون مع الهيدروجين، وتكون أقلّ احتواءً على سرعات حرارية وأقلّ للطاقة، وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم.



- التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على الملح الذي يؤدي ارتفاعه للإصابة بضغط الدم .
- المحافظة على تناول الوجبات المعدة في المنزل وعدم الإكثار من تناول الأطعمة السريعة؛ للمحافظة على الوزن .
- عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد؛ لأن ذلك يؤدي إلى التهام كميات كبيرة بعد ذلك.
- تجنب التهام الطعام بشراهة، والوصول إلى مرحلة التخمّة، وتذكر تعاليم ديننا الحنيف: ثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للتنفس .
- تناول الماء بكميات كافية، والتقليل من شرب الماء أثناء الطعام .
- الرياضة هي القاعدة الأساسية للهرم الغذائي، فلا بد من الجمع بين الغذاء والنشاط البدني، ومن ذلك القيام ببعض النشاطات الرياضية كالمشي بعد وجبة العشاء.
- الحفاظ على الطعام بطريقة آمنة، من خلال حفظه ومعرفة مصدره وطريقة نقله وإعداده وتحضيره وتقديمه.

## كيف أحافظ على وزن صحي ومثالي؟

كلنا نهدف للحصول على وزن صحي و مثالي، و نرغب في أن نحافظ على مظهرنا الخارجي، وقد تعلمنا أن الغذاء الصحي هو الذي يوفر للجسم احتياجاته من المواد الغذائية من كل المجموعات الغذائية الرئيسية، وتعلمنا أيضاً: ما أنواع المواد الغذائية التي تنتمي لكل مجموعة. وللحصول على الوزن المثالي والمحافظة عليه يجب أن نتعلم أيضاً: ما الحصص التي تحتاجها أجسامنا؟ وكيف نستطيع أن نخطط لوجباتنا بحيث تكون أكثر ملاءمة لصحتنا؟.

لذلك سنتعرف أولاً على حاجة الجسم اليومية من كل مجموعة، ومن ثم سنتعرف على طريقة حساب السرعات الحرارية.



## حاجة الجسم اليومية من كل مجموعة غذائية:

من الضروري تناول الأطعمة بمقادير مختلفة وفقاً لحاجة الجسم الفعلية لها، حيث يحتاج الجسم إلى مقادير كبيرة من الحبوب (النشويات)، وإلى مقادير أقل من الخضراوات

والفاكهة الطازجة (الأملاح والمعادن). كما يحتاج الجسم إلى مقادير معتدلة من اللحوم والأسماك والألبان والأجبان (البروتينات)، ومقادير قليلة من الدهون والزيوت والدهن، والتي لا يمكن الاستغناء عنها بشكل كامل.

يساعد النظام الغذائي الصحي على الموازنة بين السرعات الحرارية المتناولة وتوفير المواد الغذائية الضرورية: البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات والماء.

وإذا روعيت الكميات المذكورة في الجدول أدناه في اختيارنا للأطعمة من مجموعات الطعام المختلفة في وجباتنا الغذائية اليومية، فإننا نحصل على تغذية متوازنة شاملة للعناصر الغذائية جميعها.

### جدول يبين حاجة الجسم لكل نوع، ويتضمن أمثلة على كل نوع من الغذاء

نوع الغذاء	عدد الوحدات أو الحصص يوميًا	مثال على الحصص الواحدة
الخبز، الأرز، الحبوب، المعكرونة	6 - 11 حصة أو وحدة	خبز صامولي قطعة واحدة، كوب أرز، كوب معكرونة، رغيف خبز عربي صغير.
اللحوم، السمك، البيض، الدجاج، المكسرات، البقول	2 - 3 وحدات	قطعة لحم أو سمك أو دجاج 65-100 غرام، بيضتان، 4 ملاعق زبدة فول سوداني.
الفواكه	2 - 4 وحدات	تفاحة، موزة، برتقالة، ¼ كوب عصير فواكه، نصف كوب فواكه مجففة.
الخضراوات	3 - 5 وحدات	نصف كوب خضراوات مطبوخة، كوب خضراوات ليفية (خس، فجل، جرجير)، كوب سلطة، حبة بطاطا متوسطة الحجم، نصف كوب فاصوليا، ¼ كوب عصير خضراوات (عصير جزر مثلاً).
الحليب ومشتقاته	2 - 3 وحدات	كأس حليب (280مل)، كأس لبن زبادي (240 مل)، نصف كوب آيس كريم، شريحتا جبن، مثلثا جبن.

### ملاحظة : لا بد من مراعاة الأمور الآتية :

- الرجال لهم احتياجات غذائية أكبر من النساء.
- الأشخاص الذين يمارسون أعمالاً وأنشطة تتطلب الجهد البدني لهم احتياجات غذائية أكثر من غير الممارسين للأعمال والأنشطة التي لا تتطلب جهداً بدنياً.

- الشباب في مرحلة النمو يحتاجون لكميات غذائية أكثر من غيرهم.
- المرأة الحامل لها احتياجات غذائية أكثر من غيرها من النساء غير الحوامل.

### كيفية حساب الطاقة الداخلة والطاقة المصروفة للجسم :

يتحول الغذاء الذي يتناوله الإنسان إلى طاقة يصرفها الجسم بثلاث طرق رئيسية:

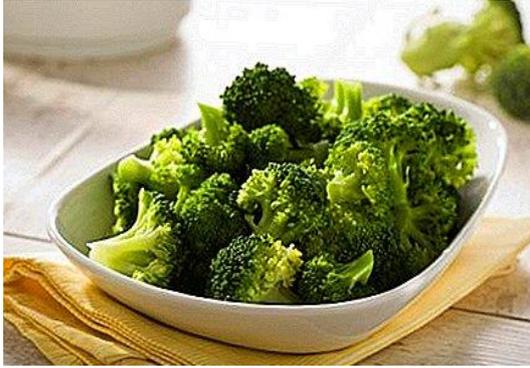
- 1- عملية هضم الطعام، وتحويله إلى طاقة، وخصونه في الجسم وصرفه تمثل 10% من السرعات الحرارية المصروفة في اليوم.
- 2- عملية الأيض: وهي تشمل عمل الأجهزة الداخلية للجسم مثل عملية التنفس والدوران وغيرها، وتشمل عمليات العضلات اللاإرادية، وهي مستمرة في كل الأوقات حتى عندما لا نقوم بأي نشاط بدني مثل النوم، وتمثل 60-70% من مجموع السرعات الحرارية المصروفة في اليوم.
- 3- كل عمل حركي يقوم به الإنسان سواء أكان سهلاً، مثل الجلوس والكتابة، أو صعباً مثل الممارسة الرياضية التي تتطلب مجهوداً، أو أعمالاً شاقة تتطلب جهداً عضلياً، وتمثل 20-30% من مجموع السرعات الحرارية المصروفة في اليوم.

### اضطرابات الأكل

سنتطرق لاضطرابات الأكل الأكثر انتشاراً بين فئة الشباب، وذلك لتأثيرها السلبي على صحة الفرد ونموه و تطوره الذهني. كما أنها غالباً ما ترتبط بالصحة النفسية، حيث تتعلق هذه الاضطرابات بنظرة الإنسان السلبية عن مظهره الخارجي ووزنه؛ لتتعرف على الاضطرابات الأكثر انتشاراً وعلاماتها وأضرارها الصحية، تم اختيار ثلاثة اضطرابات للأكل، وهي على النحو الآتي:

#### أولاً: فقدان الشهية العصبي: Anorexia nervosa

هو أحد اضطرابات الأكل التي تتميز بفقدان الوزن، والصعوبة في الحفاظ على وزن جسم مناسب للطول والعمر، وكثير من المصابين لديهم صورة سلبية عن مظهر جسمهم، وغالباً ما يخضعون أنفسهم لنظام شديد في حساب عدد السرعات الحرارية وأنواع الطعام الذي يأكلونه، و يلجأ البعض لأساليب غير صحية بهدف فقدان الوزن، كالفية إكراهاً أو استخدام المليينات.



#### ثانياً: الشره العصبي المرضي: Bulimia nervosa

هو أحد اضطرابات الأكل التي تشخص من خلال تكرار نوبات متتالية من الإفراط أو الأكل بشراهة وبكميات كبيرة جداً، يتبعها القيء المتعمد أو استخدام المليينات أو الأدوية المدرة للبول لإنقاص الوزن، أو ممارسة الأنشطة البدنية المفرطة، أو الامتناع عن الأكل لعدة ساعات أو أيام، وهو سلوك يشكل خطراً كبيراً على الصحة.

وهذه الاضطرابات يجب تشخيصها ومعالجتها؛ وذلك لآثارها السلبية على الصحة ومن أبرزها: تآكل «مينا الأسنان» بسبب أحماض المعدة، الارتجاع الحمضي المزمن بعد الأكل، التهاب المريء أو تهيجه بسبب تعرضه المستمر لأحماض المعدة، الجفاف ونقص البوتاسيوم بالدم نتيجة لفقدان السوائل من الجسم وخسارة البوتاسيوم وغيرها.

#### ثالثاً: البدانة: Obesity

لتجنب البدانة وزيادة الوزن يجب علينا اتباع النصائح المذكورة في هذه الجلسة، واتباع التعليمات الخاصة باحتياجات الفرد من المواد الغذائية، وعدد السرعات الحرارية اللازمة لكل فرد حسب عمره ونشاطه. هناك العديد من الممارسات الخاطئة التي تستخدم لتجنب زيادة الوزن وتسبب مخاطر على صحة الإنسان، منها:

- 1- الامتناع عن الأكل لأيام.

- 2- اتباع الأنظمة الغذائية الصارمة كالتالي تحدد نوعًا واحدًا من الأغذية، أو التي تعتمد على عدد سعرات حرارية قليل جدًا لا تتناسب مع حاجة الجسم.
- 3- القيء المتعمد.
- 4- أخذ الأدوية أو المليينات لخسارة الوزن.
- 5- استهلاك بعض أنواع الأعشاب والخلطات التي غالبًا ما تكون غير مثبتة علميًا، حيث تشكل خطرًا على الصحة.

## مفاهيم غذائية خاطئة

تنتشر مفاهيم وسلوكيات خاطئة في المجتمع وبين فئة الشباب خاصة، تؤثر سلبًا على الصحة، ومن هذه المفاهيم والسلوكيات:

المفهوم الخاطئ	المفهوم الصحيح	المادة
المشروبات الغازية الخالية من الألوان أكثر صحة من الملونة.	كل أنواع المشروبات الغازية تحتوي على نسب عالية من السكر. والاختلاف الوحيد أن الخالية من الألوان غالبًا ما تكون خالية من الكافيين.	المشروبات الغازية
المشروبات الغازية تساعد على الهضم.	احتواء المشروبات الغازية على الكافيين والغازات يجعلها معسرة للهضم.	
المشروبات الغازية الخالية من السكر (الدايت) صحية أكثر من العادة.	احتواء المشروبات الغازية على محليات صناعية تشكل خطرًا على الجسم، حيث تجعله يستهلك سعرات حرارية أكثر من مصادر أخرى، مما تشكل تأثيرًا سلبيًا على الوزن.	
المكملات الغذائية لا ضرر منها طالما أنها تعتبر مواد طبيعية.	أخذ مكملات غذائية زائدة عن حاجة الجسم يشكل خطرًا على الصحة، ويسبب أعراضًا جانبية كثيرة.	المكملات الغذائية
طالما أنها عرضت في الصيدليات فهي آمنة وموصى بها.	المكملات الغذائية يجب أن تكون موصى بها عن طريق طبيب يعلم الحالة الصحية وعلاقتها بالاحتياج الغذائي.	
المكملات الغذائية لا تشكل خطرًا إذا استهلكت مع أدوية طبية أخرى.	بعض المكملات الغذائية تتعارض مع امتصاص أدوية طبية معينة، وتسبب خطرًا على الصحة.	

## هل نعلم ؟

- أن طهي الخضراوات الخضراء لمدة طويلة يقلل من وجود فيتامين (ج) (C) في الأكل.
- أن شرب عصير الحمضيات والبرتقال بعد وجبة دسمة بالحديد يساعد على امتصاص الحديد.
- أن بعض الدراسات أثبتت أن زيت الزيتون لا يسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- أن الثوم يساعد على التقليل من نسبة الكوليسترول في الدم كما أنه يساعد على تقوية الجهاز المناعي.
- أن الإنسان يحتاج 6-8 ساعات يوميًا من النوم.
- أن ممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي صحي يساعد على انخفاض نسبة السكر بالدم والوقاية من بعض الأمراض المزمنة.
- أن الإنسان بحاجة إلى ما يعادل 6-8 أكواب من الماء يوميًا.

تابع مجموعة من طلبة الجامعة برنامجًا تلفزيونيًا استُضيف فيه أحد المتخصصين في اللياقة البدنية للتحدث عن عناصر اللياقة البدنية بشكل عام، وقد ركز الضيف على أحد التقسيمات الجديدة للياقة البدنية وهو: «اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة»، وقد أجاب الضيف عن بعض الأسئلة التي تركزت على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والهدف منها والفرق بينها وبين اللياقة البدنية للأداء الرياضي، كما وضع أهم طرق قياسها، بالإضافة إلى سبل تنميتها، بعد ذلك تحدث عن بعض الإرشادات المتعلقة بممارسة الرياضة بغرض تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. انتهى البرنامج ودار نقاش بين الطلبة حول هذا التقسيم الجديد للياقة البدنية، وقرروا الاستفادة مما طرح في البرنامج من توجيهات وممارسات في واقع حياتهم.

## الجلسة الرابعة : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

### اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

ما الفرق بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي؟

تعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها: مجموعة من عناصر اللياقة البدنية يتم اكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي وتؤدي تنميتها إلى تعزيز الصحة، وتشمل عنصر التكوين الجسمي (نسبة الشحوم المخزنة تحت الجلد) وعنصر التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية) وعنصر القوة العضلية (اللياقة العضلية الهيكلية) وعنصر المرونة (للمفاصل والعضلات المحيطة بها).

أما اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي فهي تختلف من حيث عدد عناصر اللياقة البدنية ومستوى كل نوع، وتشمل عناصر مختلفة مثل: السرعة والتوافق والدقة والتوازن، وغيرها حسب نوع وطبيعة اللعبة التي تمارس.

### عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها:

#### عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها



### أولاً: عنصر التكوين الجسمي (نسبة الشحوم المخزنة في الجسم):

يُعد التكوين الجسمي أول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛ لأن بقية العناصر تعتمد عليه بشكل كبير، ويتضمن التكوين الجسمي قياس نسبة الأنسجة الأساسية المرتبطة بوزن الجسم (كالعضلات والشحوم) إلى وزن الجسم الكلي. وعادةً يُكتفى بقياس أو تقدير نسبة الشحوم المخزنة تحت الجلد؛ نظرًا لارتباطها بالصحة بشكل أكبر. ويمكن معرفة مستوى السمنة من خلال قياس أو تقدير مستواها بطرق عدة من أهمها قياس نسبة الشحوم في الجسم (وهي أكثر دقة) وحساب مؤشر كتلة الجسم. وفيما يلي توضيح دلالة كل طريقة.

نسبة الشحوم في الجسم كمقياس لمستوى السمنة:

مما لا شك فيه أن ازدياد نسبة الشحوم في الجسم عن المعدل الطبيعي للفرد يؤدي إلى العديد من الأمراض كالسكري وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم وغيرها. ويوضح الجدول الآتي نسبة الشحوم الطبيعية لمختلف الأعمار والفئات.

جدول نسبة الشحوم لمختلف الفئات العمرية من الرياضيين وغير الرياضيين للجنسين

إناث	ذكور	العمر	
المستوى الصحي لنسبة الشحوم في الجسم			
% 35 – 20	% 22 – 8	≤ سنة 40	نسبة الشحوم الطبيعية لغير الرياضيين
% 38 – 25	% 25 – 10	≥ سنة 40	
% 28 – 16	% 16 – 6	≤ سنة 40	نسبة الشحوم الطبيعية للرياضيين
% 33 – 20	% 18 – 7	≥ سنة 40	
مستوى الخطورة لنسبة الشحوم في الجسم			
≤ % 12	≤ % 3	≥ سنة 18	مستوى النحافة (انخفاض مستوى الشحوم)
> % 35	> % 22	≤ سنة 40	سمنة (نسبة الشحوم عالية)
> % 38	> % 25	≥ سنة 40	

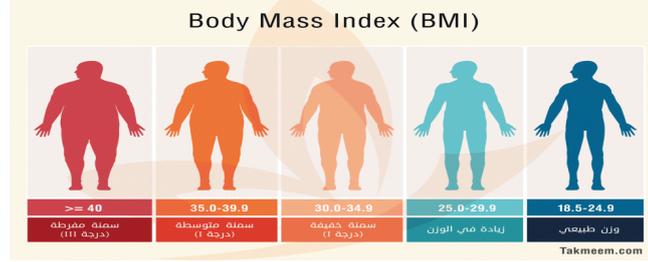
مؤشر كتلة الجسم (BMI) Index Mass Body:

من المؤشرات التي يمكن تقدير مستوى السمنة بواسطتها هو مؤشر كتلة الجسم، ويمكن حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتراً، ويعطي رقمًا يشير إلى مستوى السمنة لدى الأفراد.

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{(\text{الطول بالمتراً})^2}$$

والجدول الآتي يوضح مستوى السمنة لكل مستوى من مستويات مؤشر كتلة الجسم.

جدول مستويات مؤشر كتلة الجسم لتقدير مستوى السمنة



إذا كان الهدف هو إنقاص نسبة الشحوم بالجسم، فإن البرنامج المناسب يتضمن ما يلي:

- تطبيق برنامج يشمل الأنشطة الرياضية والبدنية اليومية.
- تطبيق برنامج غذائي مناسب ومتكامل.
- تطبيق أسلوب حياة يعزز من المحافظة على الفوائد الصحية للبرنامج الرياضي والغذائي.
- الإلمام بأهم القضايا المتعلقة بالسمنة وتخفيف الوزن من خلال التثقيف الذاتي من المصادر الصحيحة.

قياس نسبة الشحوم في الجسم من خلال قياس المقاومة الكهروحيوية:

يمكن تقدير نسبة الشحوم في الجسم من خلال قياس المقاومة الكهروحيوية للجسم باستخدام أجهزة مشابهة لأجهزة قياس الوزن، حيث تعتمد فكرة الجهاز على مقدار المحتوى المائي للجسم وذلك من خلال الاعتماد على مبدئين هما:

- أن الماء موصل جيد للكهرباء.
- أن محتوى العضلات من الماء أكثر من الشحوم.



وعليه كلما كانت المقاومة الكهروحيوية أكبر كانت كمية الشحوم أكثر، ومنه يتم حساب نسبة الشحوم والاجزاء غير الشحمية.

وعادة تكون دقة هذه الأجهزة جيدة خاصة إذا كان الهدف هو معرفة نسبة الشحوم بشكل سهل وسريع، وفي الآونة الأخيرة نرى كثير من مراكز اللياقة البدنية والصحية تعتمد عليها، ولكن دقتها تتفاوت من شركة إلى أخرى. لذا تحتاج إلى شخص متدرب للتمييز بينها.

## ثانياً: عنصر اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي):

يمكن تعريفها بأنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ثم نقله عبر الدم للعضلات لإنتاج الطاقة أثناء النشاط الرياضي متوسط أو فوق متوسط الشدة. وتعرف أيضاً بعنصر التحمل الدوري التنفسي، ولتوضيح هذا العنصر يمكن القول بأنه العنصر الذي تعتمد عليه الرياضات الهوائية وذلك نسبة إلى اعتمادها على

الأكسجين لإنتاج الطاقة أثناء المجهود، ومن أمثلة الرياضات التي تعتمد بشكل رئيس على عنصر اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي) رياضة الهرولة والجري والسباحة وكرة القدم وما شابهها.

### قياس اللياقة القلبية التنفسية:

يمكن تقدير اللياقة القلبية التنفسية من خلال عدة اختبارات معملية وميدانية، ونستعرض هنا أحد أهم الاختبارات الميدانية وهو اختبار كوبر الشهير (Test Cooper) وهو الجري أو الهرولة لمدة 12 دقيقة متواصلة لقطع أكبر مسافة ممكنة وبعد ذلك تحسب المسافة المقطوعة بالنظر إلى جدول اختبار (كوبر)؛ لمعرفة مستوى اللياقة القلبية التنفسية للفرد (التحمل الدوري التنفسي).

هناك مؤشرات أخرى بسيطة ولها دلالة ولكن ليست قاطعة أو دقيقة وإنما تعطي مؤشرًا عامًا حول مستوى اللياقة القلبية التنفسية وهي معدل ضربات القلب في الراحة حيث إنه كلما قل معدل ضربات القلب في الراحة عن 70 ضربة في الدقيقة فإن ذلك يدل على مستوى أفضل من اللياقة القلبية التنفسية، وإن كان هذا المؤشر يخضع لعدة عوامل مثل الحالة النفسية وتوقيت القياس والعمر وغيرها.

### جدول اختبار (كوبر) جري/هرولة لمدة 12 دقيقة لتقدير مستوى اللياقة القلبية التنفسية

Very bad	Bad	Average	Good	Very good	M/F	Age
2100- m	2100 - 2199 m	2200 - 2399 m	2400 - 2700 m	2700+ m	M	13-14
1500- m	1500 - 1599 m	1600 - 1899 m	1900 - 2000 m	2000+ m	F	
2200- m	2200 - 2299 m	2300 - 2499 m	2500 - 2800 m	2800+ m	M	15-16
1600- m	1600 - 1699 m	1700 - 1999 m	2000 - 2100 m	2100+ m	F	
2300- m	2300 - 2499 m	2500 - 2699 m	2700 - 3000 m	3000+ m	M	17-20
1700- m	1700 - 1799 m	1800 - 2099 m	2100 - 2300 m	2300+ m	F	
1600- m	1600 - 2199 m	2200 - 2399 m	2400 - 2800 m	2800+ m	M	20-29
1500- m	1500 - 1799 m	1800 - 2199 m	2200 - 2700 m	2700+ m	F	
1500- m	1500 - 1899 m	1900 - 2299 m	2300 - 2700 m	2700+ m	M	30-39
1400- m	1400 - 1699 m	1700 - 1999 m	2000 - 2500 m	2500+ m	F	
1400- m	1400 - 1699 m	1700 - 2099 m	2100 - 2500 m	2500+ m	M	40-49
1200- m	1200 - 1499 m	1500 - 1899 m	1900 - 2300 m	2300+ m	F	
1300- m	1300 - 1599 m	1600 - 1999 m	2000 - 2400 m	2400+ m	M	50+
1100- m	1100 - 1399 m	1400 - 1699 m	1700 - 2200 m	2200+ m	F	

### أسس تنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

يعتبر عنصر اللياقة القلبية التنفسية من العناصر التي تتطلب وقتًا لاكتسابها، ويمكن أن تفقد بشكل شبه كامل إذا انقطع الفرد عن ممارسة الرياضات التي تنميها لمدة شهر فقط،

مواصفات البرنامج الرياضي لتنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

**نوع الرياضة:** الرياضات الهوائية هي المناسبة لتنمية هذا النوع من عناصر اللياقة البدنية، وهناك أنشطة رياضية منتظمة كالهرولة والجري المعتدل وركوب الدراجة وهي الأفضل؛ لأنها بإيقاع يساعد الجسم على التكيف على مستوى مجهود ثابت، وبعضها غير منتظم ولكنه أيضاً مفيد مثل بعض الألعاب التي تتطلب مجهوداً متوسطاً ككرة القدم ورياضة الدراجات والسباحة وغيرها.

**الشدة تكون متوسطة أو معتدلة:** ويقصد بها شدة المجهود المطلوب أثناء ممارسة النشاط الرياضي. وهناك مؤشرات حيوية يمكن استخدامها لمعرفة الشدة المناسبة وهي (70-75% من ضربات القلب القصوى).

**مدة التمرين (في اليوم الواحد):** عادة يتراوح بين 30-60 دقيقة، ويفضل أن يكون المجهود بمدة يصل فيها المتدرب إلى مستوى التعب لتحقيق الفائدة، مع مراعاة عدم إجهاد الجسم للمبتدئين. ويمكن تقسيم المجهود للمبتدئين إلى جزئين تفصلهما راحة قصيرة (2 - 3 دقائق) (مثال 15 دقيقة × 2).

**التكرار الأسبوعي (عدد أيام التدريب في الأسبوع):** ويفضل أن يكون معظم أيام الأسبوع على الأقل عن خمسة أيام، إلا في حالات أن يكون المجهود فوق متوسط لمدة تزيد عن ما مجموعه 75 دقيقة في الأسبوع؛ فإن ذلك يمكن أن يتم خلال 3-4 أيام.

ضربات القلب القصوى = 220 - العمر بالسنوات .

ومثال: 70% من ضربات القلب القصوى لشخص عمره 20 = 220 - 20 = 200

الآن  $0.70 \times 200 = 140$  = ضربة في الدقيقة.

**ثالثاً: عنصر اللياقة العضلية الهيكلية:**

**(وهي أنواع أهمها: القوة العضلية القصوى والتحمل العضلي)**

**القوة العضلية القصوى:** هي أقصى انقباض يمكن لعضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجه لمرة واحدة فقط.

**التحمل العضلي:** هو قدرة عضلة أو مجموعة من العضلات على المحافظة على الانقباض العضلي بنسبة معينة من القوة القصوى لأطول فترة ممكنة أو بأكثر تكرار ممكن.

قياس القوة العضلية القصوى:

ويمكن تقدير القوة العضلية القصوى من خلال المعادلة التالية:

القوة العضلية القصوى (RM1) = وزن الثقل ÷ (100% - (عدد مرات رفع الثقل × 2))

مثال: شخص تمكن من رفع 50 كجم 5 مرات فقط، فتكون القوة القصوى التي يمكنه رفعها لمرة واحدة فقط (1-RM).

$50 \div (100\% - (2 \times 5)) =$

$50 \div (100\% - 10) =$

$50 \div 90\% =$

$50 \div 0.90 = 55.5$  كجم (القوة القصوى هي 55.5 كجم تقريباً)

ويمكن تقدير القوة القصوى بطريقة أسهل وهي أداء التمرين بوزن كبير نسبياً بأكبر عدد ممكن من التكرار، ثم الرجوع إلى الجدول الآتي والنظر إلى ما يقابلها من النسبة المئوية من القوة القصوى، وبذلك يمكن تقدير القوة القصوى.

تكرار أداء الانقباض العضلي (عدد المرات)	النسبة إلى القوة القصوى (%)
1	%100
5	%90
10	%80
15	%70
20	%60

أسس تنمية عنصر القوة العضلية (القوة القصوى و التحمل العضلي):

**نوع الرياضة:** الرياضات المناسبة لزيادة القوة العضلية هي رياضة التدريب بالأثقال أو تمرينات المقاومة مثل بعض التدريبات السويدية.

**الشدة المطلوبة:** تعتمد الشدة المطلوبة على الهدف من تنمية القوة العضلية:

- إذا كان الهدف زيادة القوة العضلية فإن الشدة أو الأوزان يجب أن تكون قريبة من القوة القصوى للعضلة (85% - 95% من القوة القصوى) وبتكرار قليل نسبياً (5 - 7 مرات في الجلسة الواحدة) وبعده ثلاث جلسات للمجموعة العضلية الواحدة (صدر أو أكتاف أو أرجل... إلخ).

- إذا كان الهدف تطوير التحمل العضلي فإن الشدة أو الأوزان يجب أن تكون بنسبة 60% - 70% من القوة القصوى للعضلة المراد تدريبها، ولكن التكرار يكون أكثر نسبياً (10 - 15 مرة في الجلسة الواحدة)، وبعده ثلاث إلى أربع جلسات للمجموعة العضلية الواحدة (صدر أو أكتاف أو أرجل... إلخ) وكلما كانت العضلة كبيرة كان من الممكن زيادة عدد الجلسات إلى أربع أو خمس حسب مستوى لياقة وعمر المتدرب. وهناك قاعدة عامة بالنسبة لعدد التكرارات وعدد الجلسات هي أنه كلما قل نسبة الوزن وعدد التكرارات كلما أمكن زيادة عدد الجلسات والعكس صحيح.

**التكرار الأسبوعي (عدد أيام التدريب في الأسبوع):** ينصح بتدريب العضلة أو مجموعة عضلية معينة مرتين في الأسبوع يتخللها يوم أو يومين راحة؛ لتتمكن من التكيف بعد التدريب، مع العلم بأن يوم راحة يقصد به راحة من تدريب تلك العضلات فقط، ولكن يمكن تدريب مجموعة عضلات أخرى في ذلك اليوم. مثال: إذا كان تدريب بعض عضلات الظهر والأرجل بالأمس فإن اليوم يمكن أن يتم تدريب بعض عضلات الصدر والذراعين وعدم تدريب الظهر والأرجل لإراحتها.

**رابعاً: تنمية عنصر المرونة (المرونة للمفاصل والمطاطية للعضلات):**

**المرونة** تعني «القدرة على تحريك أجزاء الجسم المختلفة وفق المتطلبات الحركية للمفاصل لأقصى مدى حركي لها دون حدوث ضرر أو إصابة». تختلف تدريبات المرونة عن عناصر اللياقة السابقة من حيث خصائصها وطرق تنميتها. ومن الأهمية بمكان معرفة أن تمرينات المرونة يتم عملها بعد الإحماء لتهيئة العضلات والمفاصل برفع درجة حرارتها؛ مما يسهل حركتها أكثر حول المدى الحركي للمفصل.

قياس المرونة :

يمكن قياس المرونة بعدة طرق من أشهرها استخدام صندوق المرونة المدرج؛ لقياس مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذين.



### طريقة قياس المرونة (صندوق المرونة):

الطريقة هي أن يجلس المفحوص ويمد رجليه بحيث يلامس باطن القدمين الصندوق، ويمد ذراعيه للأمام بمحاذاة المسطرة أعلى الصندوق، والدفع للأمام إلى أقصى نقطة يمكن الوصول إليها، وبعد ذلك تؤخذ القراءة، ويفضل تكرار القياس 3 مرات ويؤخذ أعلاها، ويتم بعد ذلك الرجوع إلى جدول الآتي؛ لمعرفة نسبة المرونة، فإن كانت أقل من 50% فيحتاج إلى برنامج تدريبات إطالة لتطويرها وتنميتها، وإن كان أكثر من 50% فيعد متوسطاً، ويفضل أن يكون أكثر من 60%.

والجدول الآتي يمثل المسطرة المعيارية لقياس النسب المئوية لمستوى المرونة لعضلات أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذين

Percentile	Age											
	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		>65	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
90	22	24	21	23	21	22	19	21	17	20	17	20
80	20	22	19	21	19	21	17	20	15	19	15	18
70	19	21	17	20	17	19	15	18	13	17	13	17
60	18	20	17	20	16	18	14	17	13	16	12	17
50	17	19	15	19	15	17	13	16	11	15	10	15
40	15	18	14	17	13	16	11	14	9	14	9	14
30	14	17	13	16	13	15	10	14	9	13	8	13
20	13	16	11	15	11	14	9	12	7	11	7	11
10	11	14	9	13	-	12	6	10	5	9	4	9

شكل يبين مجموعة من تدريبات المرونة لمختلف المفاصل في الجسم



## أسس تنمية عنصر المرونة:

**نوع التمرين:** هناك أنواع لتدريبات المرونة والإطالة ولكن أشهرها نوعان:

- تمرينات مرونة ثابتة (مثل الجلوس ومد الرجلين مستقيمتين وثني الجذع مع مد الذراعين تجاه القدمين).
- تمرينات مرونة متحركة (مثل مرجحة الرجلين للخلف ثم للأمام والأعلى من وضع الوقوف) وكلا النوعين مفيد ولكن ينصح بتمرينات المرونة من الثبات للمبتدئين.

**الشدة المطلوبة:** يتم إجراء تمرينات المرونة إلى المستوى الذي يبده الشعور فيه بشد واضح للمعضلة أو المفصل والثبات على الوضع لمدة 10 ثوان تقريبًا، ويفضل تكرار التمرين لكل مفصل أو مجموعة عضلية ثلاث مرات.

**التكرار الأسبوعي (عدد أيام التدريب في الأسبوع):** يفضل إجراء تمرينات المرونة بعد الإحماء في كل يوم تدريب على ألا يقل عن ثلاثة أيام في الأسبوع.

وصفة تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تتطلب تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وصفة خاصة تتضمن أسس التدريب الرياضي ومبادئه الأساسية، وهي على النحو الآتي:

**نوع النشاط الرياضي:** ويقصد به نوع الرياضة وطبيعة أداؤها البدني والمهاري.

**شدة المجهود البدني:** مستوى المجهود الذي يبذله المتدرب لتحقيق أهداف التدريب حسب عنصر اللياقة البدنية المراد تنميته.

**مدة التدريب (اليوم الواحد):** إجمالي المدة الزمنية التي يستغرقها المتدرب في اليوم التدريبي الواحد.

**التكرار الأسبوعي:** ويقصد به عدد أيام التدريب في الأسبوع.

**التدرج في التدريب:** وفيه يتم زيادة كثافة التدريب من حيث المدة والشدة والتكرار الأسبوعي.

## خطوات البدء في برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أوصت العديد من الهيئات العلمية المتخصصة باتخاذ خطوات عملية للبدء في تنفيذ برامج التدريب الرياضي بشكل عام، وخاصة عند تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ويمكن تلخيص ذلك في الشكل الآتي:

### خطوات البدء في برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أولاً: إجراء فحص اللياقة الطبية

ثانياً: تقييم التكوين الجسمي

غير مناسب	مناسب ولكن يحتاج إلى تغيير	مناسب
برنامج التحكم في التركيب الجسمي (٢ - ٣ أشهر)	برنامج التحكم في التركيب الجسمي (شهر واحد)	برنامج اللياقة القلبية التنفسية (شهران)
برنامج اللياقة القلبية التنفسية (شهران)	برنامج اللياقة القلبية التنفسية (شهران)	برنامج لياقة التحمل (شهران)
برنامج لياقة التحمل (شهران)	برنامج لياقة التحمل (شهران)	برنامج تنمية القوة العضلية (شهران)

### الجلسة الخامسة: الضغوط النفسية وألية التعامل معها

- ما الذي سيجنيه المرء إذا كسب العالم كله وخسر صحته؟
  - إننا نقوم بتدمير أجسادنا وعقولنا بمشاعر التوتر والقلق والإحباط.
  - إننا جميعاً نتطلع إلى السعادة ونبحث عنها. فالسعادة ليست هدفاً في ذاتها، إنها نتاج عملنا، وتواصلنا مع الآخرين بصدق.
  - السعادة تعبير لطيف عن إدخال السرور على قلوب الآخرين، ورسم البسمة على وجوههم .
  - سنشعر بالارتياح عند تقديم العون لمن نحب، ونستمتع باللذة عند الإحسان إليهم.
  - نبحث عن الأفضل في ذاتنا وفي العالم من حولنا.
  - السعادة ليست حالة يجب الوصول إليها، ولكنها سلوك يجب اتباعه.
  - إذا أردت أن تكون سعيداً وأن تجعل الحياة سهلة، فحاول أن تستمتع بكل الأمور، حتى أصعبها .
  - الحياة كالفرش، إذا أحسست أنه غير مريح، فخير ما تفعله هو أن تنهض وتعيد ترتيبه.
- عزيزي الطالب :

هل الطلبة معرضون للضغوط النفسية؟ وإن كانوا كذلك فكيف يتعاملون معها ؟ وكيف يحققون السعادة لأنفسهم أولاً ومن ثم لأسرهم ولمجتمعهم ؟ ولتتعرف أكثر على هذه التساؤلات؛ سننتقل بك إلى المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، لتكون لك مصدراً لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو تحقيق السعادة.

### الصحة النفسية: Health Mental

لاشك أن تحقيق الصحة النفسية للأفراد من شأنه أن يؤدي إلى ازدهار المجتمع وتنميته، فمجتمع أفراد يتمتعون بصحة نفسية وخالون من أي عيوب، سيكون لهم دور فعال في أداء واجباتهم وأدوارهم في المجتمع الذي يعيشون فيه، وبالتالي سيتحقق التطور والرقي لأفراد المجتمع جميعاً .

### مفهوم الصحة النفسية :

هي حالة دائمة نسبياً، يشعر الفرد من خلالها بأنه متوافق مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويشعر بالأمن والسلامة والإقبال على الحياة، بالإضافة إلى شعوره بالنشاط والقدرة على تحقيق ذاته واستقلال قدراته في مواجهة مطالب الحياة، بحيث يصل إلى درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي في علاقات راضية ومرضية .

### أهمية الصحة النفسية:

1. تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة : فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة يسعى إلى البحث وراء الحلول البديلة التي تشبع دوافعه حتى لا يكون عرضة للانهايار، ويسعى أيضاً لتحقيق دوافعه وإشباع رغباته ويقلل من صراعاته .
2. تساعد الفرد ليعيش حياة اجتماعية سليمة .
3. تساعد الفرد على التركيز والالتزان الانفعالي .
4. تساعد الفرد على الأمن والطمأنينة والهدوء النفسي .
5. تساعد الفرد على النجاح في حياته المهنية من خلال تحقيق الإنتاجية وزيادة الكفاءة.
6. تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية .

## خصائص الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية ومن أهم هذه الخصائص ما يلي :

1. التوافق والشعور بالسعادة مع النفس .
2. الشعور بالسعادة مع الآخرين .
3. تحقيق الذات واستغلال القدرات.
4. القدرة على مواجهة مطالب الحياة.
5. السلوك السوي .
6. العيش في أمن وسلام .

## الضغوط النفسية: Stress Psychological

### ما الضغوط النفسية؟

**الضغوط** ببساطة، هي ما نواجهه في حياتنا اليومية من تغيرات داخلية أو خارجية، وهذه التغيرات ربما تكون تغيرات إيجابية أو سلبية، وعندما نصل إلى حد عدم القدرة على التكيف مع هذه التغيرات فإننا قد نشعر بالضغط النفسي أو الجسدي.

**فالضغط النفسي أو التوتر:** هو رد فعل طبيعي نقوم به جميعًا تجاه الأحداث والمتغيرات المؤلمة والمحبطة، ونشعر بالقلق والخوف والترقب والتوجس، أو الحزن والضيق وتكدر خاطر أو الغضب والانفعال والعصبية .

**فالضغوط** هي نتيجة للمواقف التي نواجهها، وأسلوب تعاملنا مع تلك الضغوط، فهناك من لا يشعر بتلك الضغوط إذا استطاع أن يتأقلم معها بشكل جيد.

## متى تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها؟

تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعًا :

- لشدة تلك الضغوط .
- لكونها أكبر من أن نتحملها .
- لزيادة تكررها .

فإن ذلك قد يؤدي إلى تأزم حالتنا النفسية، وزيادة شعورنا بالضيق والكرب، وعدم القدرة على تحمل أعباء حياتنا العادية وزيادة أخطائنا العملية من خلال تعاملنا مع الآخرين.

كما أن شدة الضغوط قد تؤدي إلى الانحراف، ومن مظاهر ذلك:

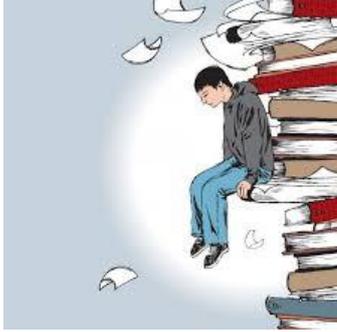
- العنف مع الآخرين.
- التعدي على ممتلكاتهم.
- اللجوء لتعاطي المخدرات.

## منشأ الضغوط النفسية ( التوتر )

كل ما حولك قد يسبب لك التوتر في العمل والبيت والشارع والناس والأقارب والوضع المادي والأحداث العالمية، في قائمة لا تنتهي. ولكن عليك ألا تسمح لهذه الضغوط بأن تؤثر على حياتك، فلا بد من أن تتعامل معها بحكمة .

## هل الطلاب عرضة للضغوط النفسية؟

أثبتت الدراسات أن الطلاب يعانون من ضغوط مختلفة نتيجة لبعض العوامل منها:



1. ضغوط الدراسة اليومية.
2. ضغوط التعامل مع الاختبارات.
3. ضغوط الدرجات المنخفضة.
4. ضغوط شكوى الوالدين.
5. ضغوط الأبحاث والواجبات.
6. ضغوط المشاركة في اللجان الطلابية.
7. ضغوط عدم القدرة على تنظيم الوقت بشكل فعال.
8. ضغوط عدم التعاون الفعال مع الزملاء.
9. ضغوط عدم القدرة على تحاشي المواقف الضاغطة والتعامل معها.

## التأثيرات الضارة للضغوط النفسية:

- **مشاكل نفسية:** اضطرابات النوم، عدم القدرة على التركيز وفقد الشهية، فقد الإحساس بالحياة والاستمتاع بها، و الحزن والانعزال، سرعة الغضب.
- **مشاكل صحية عامة:** الصداع، تقلص العضلات، تعرق ، سوء هضم، إسهال، تعب، صعوبة بالتنفس، التهابات فيروسية متكررة نتيجة قلة مقاومة الجسم .
- **مشاكل القلب والجهاز الدوري:** ارتفاع ضغط الدم، زيادة نبضات القلب واختلال النظام ، زيادة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين أو الجلطة .
- **مشاكل سلوكية:** الشراهة في الأكل أو الامتناع عنه، والإسراف في التدخين أو تعاطي الكحول، وتناول العقاقير المهدئة، ضعف الرغبة والحماس للدراسة، زيادة التغيب عن الدراسة، وضعف القدرة على تنفيذ متطلبات الدراسة.

## قواعد التعامل مع التوتر :



1. تغيير الأمر : إذا كان بإمكانك تغييره قم بذلك.
2. تقبل الأمر : الرضا بما لا يمكن تغييره.
3. ترك الأمر : تقبل بعض القصور في حياتك فالكمال لله وحده.
4. إدارة نمط الحياة: بالغذاء السليم وممارسة الرياضة والاسترخاء.

## مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها :

- استعن بالله، واجعل من عبادتك قوة ذاتية لك.
- تأمل في الطبيعة من حولك.
- غير أسلوب طعامك بالتقليل من الدهون، والإكثار من الخضار والفواكه.
- أعد تقييم حياتك وأولوياتك وقلل من تناول المنبهات.
- حافظ على برنامج رياضي، ولو بالمشي نصف ساعة يوميًا.
- حافظ على الاحتفاظ بوقت كاف للنوم.
- حافظ على الاستمتاع ببعض الوقت نهاية الأسبوع.
- أعد بناء أسلوب حياتك بما يجعلك أكثر تكيّفًا وأقدر على الاستفادة من وقتك.
- حاول بناء علاقة جيدة مع من تثقّ به؛ ليكون عونًا لك.
- تعلم كيف تزيل غضبك بطريقة سليمة بدون أن تؤذي أحدًا.
- حاول أن تكون واقعيًا في توقعاتك، واسمح لنفسك بالبكاء إذا أردت ذلك.

## ممارسة التنفس الاسترخائي :

يقوم الشخص بالتدرب على التنفس العميق لفترة منتظمة وفي مكان هادئ، حيث لا شيء فيه يُزعجه. ولا بدّ من تخفيف أو إزالة أيّة ملابس ضيّقة، مثل الأحذية أو السترات. ويجب أن يكون مستريحًا تمامًا، ويبدأ بعملية التنفس الاسترخائي من خلال الخطوات الآتية:

- يستلقي الشخص على الأرض أو السرير؛ ويجعل راحتي يديه بعيدًا قليلًا عن جسمه. ويمد ساقيه مباعداً بينهما نفس المسافة بين الوركين أو أكثر قليلاً.
- يبدأ الاسترخاء الجيد دائماً بالتركيز على التنفس. والسبيل لتحقيق ذلك هو أن يأخذ الشخص نفساً ويخرجه ببطء وبتواتر منتظم؛ لأنّ هذا الأسلوب يساعد على الاسترخاء.
- يملأ الشخص كامل رئتيه بالهواء من دون بذل جهد لتحقيق ذلك؛ ويتخيّل أنه يقوم بملء زجاجة، بحيث تمتلئ رئتيه من الأسفل.
- يستنشق الشخص الهواء عن طريق الأنف، ويُخرجه عبر الفم.
- يستنشق الشخص الهواء ببطء وانتظام مع العدّ من واحد إلى خمسة (لا ينبغي أن يقلق إذا لم يتمكّن من الوصول إلى الرقم خمسة في البداية).
- يترك الشخص النفس يخرج ببطء، مع العدّ من واحد إلى خمسة.
- يواصل الشخص القيام بهذا الأسلوب إلى أن يشعر بالاسترخاء. ويتنفس من دون أن يتوقف أو يحبس نفسه.
- يقوم الشخص بممارسة هذا التنفس الاسترخائي لمدة ثلاث إلى خمس دقائق، وبمعدّل مرتين إلى ثلاث مرّات في اليوم (أو كلّما شعر بالإجهاد).

## نصائح عامة تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل سليم :

1. طلب المساعدة في حالة التعرض للضغوط النفسية: توجه لمرشدك واعرض عليه المشكلة التي تسبب لك الضغط النفسي.
2. تعرف إلى الأحداث التي تسبب لك التوتر: تعرف إلى ردود أفعالك تجاه المواقف التي تتعرض لها مما يمكنك من تحديد الأمور التي تسبب لك التوتر، ومن ثم يمكنك الاستعداد لها قبل حدوثها.

3. لا تجعل نفسك ملزماً بتوقعات الآخرين: قد يقوم كثير من الناس ببعض الأمور لمجرد إرضاء الآخرين، حاول قدر الإمكان عدم القيام بذلك بغرض الحصول على قبول الآخرين لك، فإن ذلك يجعلك تحت رحمتهم وقد يستغلونك .
4. توقع الخير من تعاملك مع الناس، وأحسن الظن بهم.
5. لا تفكر في أخطاء الماضي: الإحساس بالذنب والندم لا يغير من الماضي شيئاً، لا تشغل نفسك بالماضي وابدأ بالتخطيط للمستقبل .
6. حدد وقتاً للترفيه في أثناء برنامجك اليومي: حاول دائماً الاشتراك في برامج جديدة تعطيك إحساساً بالرضا ولا توجد لها علاقة بوضعك الحالي، واعمل على خلق صداقات جديدة .
7. لا تكبت شعورك بالغضب والإحباط: عبر عن شعورك للشخص المسؤول عنه ، وإن كان ذلك صعباً نفسياً عن نفسك مع شخص آخر تثق به، خطط لنشاط رياضي في آخر اليوم للتخلص من الضغوط.
8. لا تكن متهوراً: لا تكن متهوراً في عملك أو في اتخاذ قراراتك خصوصاً عند الخطأ.
9. لا تحقد: إن الحقد والحسد يعطيك شعوراً بالتوتر والقلق وعدم الفرح بما عندك وتؤكد بأن ذلك لن يغير من نصيبك الذي قدره الله لك .
10. لا تجعل الناس ترغمك على السرعة: أعط نفسك وقتاً للتفكير في الأمر إذا أحسست بضغط من الآخرين في العمل، واطلب منهم بعض الوقت لإنهاء ما بيدك من أعمال، واعمل على الوصول لموعدهم قبل الوقت؛ تحسباً لأي ظرف طارئ.

### الجلسة السادسة : النوم الصحي

استهل مدرب مقرر (101 فجب) بسؤال طلابه عن علاقة النوم الصحي وتأثيره على مواجهة الشباب للضغوط النفسية التي مرت في الجلسة السابقة. فكانت إجابة أحد الطلاب على النحو الآتي: في كثير من الأحيان لا يناسب وقت نوم المراهقين نوم بقية أفراد العائلة. فالكثير من المراهقين ما بين 15 إلى 20 سنة -وقد تستمر المشكلة عند البعض حتى سن الثلاثين- يفضلون السهر في الليل حتى ساعات متأخرة، ويجدون بعد ذلك صعوبة في الاستيقاظ في الصباح الباكر؛ مما يسبب لهم العديد من المشكلات في تحصيلهم العلمي أو في عملهم إن كانوا يعملون. وفي العادة يوصف هؤلاء الشباب بالخمول والكسل الأمر الذي يزيد من الضغوط النفسية في دراستهم أو عملهم، وبالتالي يؤثر على تحصيلهم الدراسي إن كانوا طلاباً، وواجباتهم المهنية إن كانوا موظفين .

### النوم الصحي: sleep Healthy

أثبتت العديد من الدراسات أن للسهر سلبيات عديدة على الناحية النفسية والاجتماعية، أهمها القلق وفقدان التركيز والعصبية، والكسل والخمول، بالإضافة إلى عدم استقرار الوضع الأسري لقلّة اجتماع الأسرة، خاصةً عند أوقات الطعام، وغياب الاستمتاع باليوم كما يجب. كما أن السهر يؤثر بشكل سلبي على أداء الموظف، أو الطالب، وعلى طبيعة العلاقة بين الأزواج، خاصةً إذا كان أحدهما يفضل السهر.

مفهوم النوم الصحي: حالة طبيعية من الاسترخاء تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث في المحيط الخارجي. ويصبح مفهوم النوم الصحي أكثر منطقية، حين يدرك النائم حاجته للنوم دون أن يقيس ذلك بالساعات، بل عليه مراقبة ساعة جسده الحيوية وتنظيمها من خلال تنظيم أوقات خلوده إلى النوم وأوقات استيقاظه، وتحويله إلى روتين ثابت يمارسه يومياً بالتزامن مع أداء طقوسه وممارساته اليومية الخاصة.

### ممارسات وأنماط صحية لتحقيق النوم الصحي :

لضمان جودة نوم صحي عليك القيام بممارسات إيجابية وتجنب ممارسات سلبية وهي على النحو الآتي:

أولاً: لضمان جودة النوم احرص على:

- توظيف وسائل وطرق للاسترخاء قبل النوم مثلاً : الصلاة والأذكار، أو القراءة البسيطة.
- تحديد مكان معين للنوم وهو غرفة النوم، بحيث لا ينام الإنسان في أي مكان.

- القيام بنشاط غير محفز لليقظة - في حالة إذا كان الإنسان غير قادر على النوم في غضون (15-20) دقيقة من بعد ذهابه للفراش - ثم يعود مرة أخرى للنوم.
- ممارسة النشاط البدني المنتظم لتعزيز جودة النوم، والتقليل من آثار اضطراباته.
- النوم بمعدل (7-8) ساعات يوميًا، وهذا مرتبط باحتياجات الفرد لساعات النوم وعمره ونشاطه.
- الخلود إلى السرير فقط عندما يشعر الفرد بالنعاس، ولا يستخدم السرير إلا للنوم.
- الذهاب للنوم في وقت منتظم كل ليلة، والاستيقاظ في وقت منتظم كل صباح.
- تحديد وقت النوم بانتظام ووقت اليقظة بانتظام يجعل هذا جزءًا من الساعة البيولوجية الخاصة بالجسم، وغالبًا ما نحتاج من (10-15) دقيقة بعد الذهاب إلى الفراش؛ لكي ننام.



ثانياً: لضمان جودة النوم تجنب ما يأتي:

- الكافيين في (4-6) ساعات قبل النوم، وتجنب النيكوتين تماماً قبل النوم أو في الليل.
  - تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم، والاعتماد على وجبة خفيفة.
  - التمرينات الرياضية العنيفة قبل النوم، وتكون على الأقل قبل ساعتين من الذهاب إلى النوم.
  - استخدام الأجهزة الذكية قبل النوم.
  - الضوضاء والضوء الساطع ودرجات الحرارة المرتفعة.
  - النوم من الوظائف المهمة والأساسية، وهو ببساطة وسيلة للراحة يجدد من خلاله الطاقة والنشاط، ويقوي جهاز المناعة.
- عادة ما ترافق قلة النوم بعض الممارسات الخاطئة، مثل التدخين أو الجلوس على التلفاز والإنترنت لفترات طويلة، مما يؤثر سلباً في صحة وشخصية الفرد ويزيد من معدل السمعة لديه.
- هنالك بعض الهرمونات لا يفرزها الجسم إلا في الليل والظلام، فلا بد من المحافظة عليها لتأثيرها الإيجابي على الصحة.

### الساعة البيولوجية أو الساعة الحيوية : Clock Biological

جميعنا لديه ساعة بيولوجية (حيوية) توجد في الدماغ، تعمل على ضبط إيقاع يومنا ما بين اليقظة والراحة، وذلك من خلال تحكمها في النشاط الهرموني للجسم، فهي التي تمكننا من الاستيقاظ صباحاً وتوجهنا للنوم في كل ليلة.

فالساعة الحيوية هي قدرة الجسم على التحول من النوم في ساعات معينة إلى الاستيقاظ والنشاط في ساعات أخرى .

هناك عدة عوامل خارجية تتحكم في الساعة الحيوية؛ أهمها الضوء والضجيج، اللذان يؤثران على انضباط الإيقاع اليومي للجسم والمحافظة عليه، مما يصاحبه من تغير في عدد كبير من وظائف الجسم التي قد تكون أكثر نشاطاً بالنهار منها بالليل.

والمعلوم أن إفراز هرمون النوم (الميلاتونين) يزداد بالليل ويقل بالنهار، والتعرض للضوء يخفّض مستوى هرمون النوم في الدم؛ حيث إن هرمون النوم يفرز من الغدة الصنوبرية في المخ وهي مرتبطة بعصب النظر؛ لذلك فإن التعرض للضوء الشديد يقلل من إفراز هرمون النوم.

الخطوات اللازمة لضبط ساعتك البيولوجية :

- حدد عدد ساعات نومك التي تفضل أن تنامها في كل ليلة لتكون ما بين (6 - 8) ساعات، وذلك طبقاً لطبيعة نشاطك اليومي .
  - إطفاء جميع مصادر الضوء في مكان نومك: إن الساعة البيولوجية ما هي إلا خلايا عصبية في الدماغ، يتم ضبط نشاطها من خلال التأثير عليها بعوامل خارجية من الضوء والظلام.
  - حدد الساعة التي تريد أن تستيقظ فيها، وذلك من خلال التخييل البصري للساعة والتركيز على وقت الاستيقاظ المخطط له .
  - عرض جسمك إلى الضوء حال استيقاظك: فالخلايا العصبية التي تشكل الساعة البيولوجية تتأثر بالضوء والظلام، وتأثرها بالضوء يحفز الجسم على ضبط هرموناته المتخصصة باليقظة.
- إن تكرار هذه الخطوات على فترة زمنية قصيرة يساهم في ضبط ساعتك البيولوجية، وضبط إيقاع حياتك بطريقة ترضيك وتساعدك على التخلص من المشاكل اليومية التي تتعرض لها عند الاستيقاظ صباحاً.

عزيزي الطالب:

تتبع سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم، واكتب تقريراً عن مجمل الممارسات التي أوصانا إياها نبي الرحمة عند الشروع في النوم وعند الاستيقاظ.

### علاقة النوم الصحي بالغذاء :

إن النوم الجيد أثناء فترة الليل يمثل أفضل الوسائل لكبح الشهية وتخفيف الوزن، فالنوم يساعد على إنقاص الوزن، وقد أوضحت دراسة بهذا الخصوص أن الحرمان من النوم يسبب تغيرات كبيرة ومهمة في الهرمونات المنظمة للشهية، وهو ما يساهم في حدوث البدانة وزيادة الوزن.

كما أن الكثير من الأشخاص الذين اتخذوا قرارات بإنقاص الوزن، من خلال الحمية والرياضة لم يدركوا فوائد النوم الليلي الجيد لهذا الغرض، ووجد أن قلة النوم المزمنة قد تزيد الشعور بالجوع، وتؤثر على عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم، الأمر الذي يجعل من الصعب إنقاص الوزن الزائد، أو المحافظة على الوزن الطبيعي.

### مفهوم اضطرابات النوم:

تعد مشكلة اضطرابات النوم من المشاكل المزعجة للأفراد؛ لأنها تحرمهم من النوم الهادئ الهائئ العميق، فيكون نومهم مذبذباً، ينامون نومًا خفيفاً. ومع ارتفاع معدلات الأرق والتوتر بين الناس في هذه الفترة زادت مشاكل اضطرابات النوم. فهناك أفراد يعانون من الأرق، وآخرون من الإفراط في النوم، والقسم الآخر يعاني من الأحلام المفرعة، وقسم يعانون من الفزع الليلي أثناء النوم، وآخرون يعانون من الشخير وانقطاع النفس.

فاضطراب النوم: هو اضطراب يؤثر على الحالة الصحية لأنماط النوم المختلفة، وقد تكون شديدة لدرجة تتعارض مع الوظائف الحيوية والاجتماعية والعاطفية للأفراد. كما أن حالات اضطراب النوم لا تقتصر على قلة النوم وإنما تشمل أيضاً حالات زيادة النوم.

### اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض الأمراض:

يعتقد الكثيرون أن اضطرابات النوم إحدى الأمراض النفسية، ولكن العلم الحديث أثبت أن الكثير من اضطرابات النوم ذات منشأ عضوي ولها مضاعفات عضوية. وقد يكون السبب العضوي واضحاً مثل الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم، ولكن هناك أمور أخرى تؤثر على النوم ولا يدركها المصاب مثل الحساسية بأنواعها، واضطرابات المثانة والبروستاتا، وأمراض القلب والأنيميا ونقص الحديد المزمن.

بعض الأمراض المرتبطة باضطرابات النوم وطرق علاجها :

- الاضطرابات النفسية: هناك علاقة وثيقة بين الاضطرابات النفسية واضطرابات النوم، ومن أهم الأمراض النفسية المرتبطة باضطرابات النوم ارتباطاً وثيقاً: الاكتئاب والقلق، والاضطراب الوجداني ثنائي القطب. وهنا لا بدّ من التنبيه إلى ضرورة زيارة الطبيب المختص ومتابعته سواء أكان العلاج سلوكياً أو دوائياً.



- اضطرابات التنفس والشخير أثناء النوم: يمكن تعريف الشخير بأنه صوت مزعج يصدر أثناء التنفس (عادة الشهيق) خلال النوم، وهو نتيجة لضيق مجرى الهواء بسبب تضخم الأنسجة الناعمة في الحلق أو عيوب في الأنف، وفي كثير من المصابين بالشخير يكون انسداد مجرى الهواء جزئياً، ولكنه عند البعض الآخر يكون انسداداً كاملاً. ويستمر هذا الانسداد لعدة ثوان. وخلال الانسداد الكامل يختفي الشخير ثم يعود مرة أخرى مع عودة التنفس، حيث يبدأ التنفس بشهيق كبير. وهنا لا بدّ من مراجعة الطبيب المختص للتأكد من تشخيص المرض، ومن ثم علاجه إذا استدعى الأمر.

- انسداد مجرى التنفس أثناء النوم: خلال النوم تسترخي عضلات الجسم بصفة عامة، ويشمل هذا الاسترخاء عضلات مجرى الهواء العلوي، وهي العضلات التي تساعد على إبقاء مجرى التنفس مفتوحاً وتسهل حركة الهواء من وإلى الرئتين. وهذا الاسترخاء لا يؤثر عادة في سعة مجرى التنفس عند معظم الناس، إلا أن فئة معينة من الناس تكون لديهم القابلية لانسداد مجرى الهواء أثناء النوم، وقد يكون هذا الانسداد كلياً أو جزئياً. فيجب التنبيه لذلك وزيارة الطبيب المختص ليوقف على المشكلة وحلها.
- مرض السكري: إن النقص المتكرر في مستوى الأكسجين أثناء النوم يسهم في ارتفاع مستوى السكر في الدم. حيث إن مقاومة الجسم لمفعول هرمون الأنسولين يزداد عند زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي. وقد أثبتت الدراسات أن توقف التنفس أثناء النوم هو أكثر شيوعاً عند مرضى السكري منه عند العامة.
- أمراض زيادة النعاس: أهم سبب لزيادة النعاس أثناء النهار؛ هو عدم الحصول على ساعات نوم كافية أثناء الليل، وهو سبب شائع يتعلق بنمط حياة الشخص وظروف عمله، فتعديل نمط الحياة يؤدي عادة إلى زوال المشكلة.
- التعرق الليلي (أثناء النوم): يعرف التعرق أثناء النوم بأنه تعرق شديد يؤدي إلى ابتلال ملابس المصاب وفراشه بالعرق الشديد، بالرغم من كون البيئة التي ينام بها معتدلة الحرارة أو باردة. ويعتقد أن هذه المشكلة تصيب (3%) من الناس. وفي أكثر الحالات يكون سبب التعرق الليلي حميداً، إلا أنه في بعض الحالات قد يكون عرضاً لأمراض خطيرة، لذلك وجب زيارة الطبيب لمن يعاني من التعرق الليلي.
- الأرق (صعوبة النوم): أحد المشاكل الأكثر شيوعاً لاضطرابات النوم، فالأرق يؤثر على أداء الفرد خلال اليوم، كما يؤثر سلباً على مستوى الطاقة وعلى المزاج لديه، علاوة على جودة الصحة والحياة بشكل عام. ولعلاج الأرق؛ فإنه يوصى بالعلاج السلوكي، عادة، كخطوة أولى لحل المشكلة، من خلال تعلّم عادات نوم جديدة وتوفير أدوات تساعد في جعل بيئة النوم أكثر ودية للنوم. وقد أظهرت الأبحاث أن العلاج السلوكي يعادل المعالجة الدوائية، بل يفوقها.

### الجلسة السابعة : الوقاية من الأمراض المزمنة " أمراض قلة الحركة"

في زيارة ميدانية لطلاب السنة الأولى المشتركة إلى أحد المستشفيات بمدينة الرياض، تم مقابلة رئيس قسم أمراض القلب والشرابيين، الذي حذر من الارتفاع المتزايد في نسبة الإصابة بأمراض قلة الحركة كمرض السكري والسمنة وأمراض القلب والشرابيين وغيرها داخل المجتمع السعودي، وأرجع ذلك إلى قلة الحركة وسوء التغذية، وبعض العادات غير الصحية المتعلقة بنمط الحياة للكثير من الناس، كما أوضح أهمية ممارسة النشاط الرياضي المناسب لتجنب هذه الأمراض المزمنة

## الخمول البدني وعلاقته بأمراض قلة الحركة :

يمثل نمط الحياة غير الصحي أحد الأسباب الرئيسية للعديد من أمراض قلة الحركة، وتشير النتائج الأولية لدراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية (organization Health World) حول عوامل الخطورة إلى أن نمط الحياة المتصف بقلة الحركة يمثل أحد الأسباب العشرة الرئيسية للوفاة والعجز في العالم. كما يضاعف احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، والسكري والسمنة.

إن التغييرات في نمط الحياة في المجتمع السعودي أدت إلى تدني معدل ممارسة النشاط البدني والرياضي اليومي. وتشير الدلائل والشواهد العلمية - أكثر من أي وقت مضى- إلى أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي للصحة البدنية والنفسية، ومن جهة أخرى فإن الخمول البدني له انعكاسات سلبية على صحة الفرد؛ لذا فإن جميع المنظمات التي تعنى بصحة الإنسان تؤكد على أهمية اتباع نمط حياتي صحي، كممارسة النشاط البدني وترك الخمول، اللذان يعتبران من أهم الوسائل للوقاية من أمراض قلة الحركة ومعالجتها في حال الإصابة بها.



## الوقاية من الأمراض المزمنة « أمراض قلة الحركة » :

الأمراض المزمنة: هي تلك الأمراض التي تدوم طويلاً (غالبًا لسنوات) ولا تختفي تلقائيًا، وغالبًا لا يتم الشفاء منها بشكل كامل. وهي تتطلب الحاجة إلى تعاون محيط الشخص المريض لتقديم الدعم الصحي ومساعدته على المحافظة على قدراته ومنع الإعاقة.

وفي هذه الجلسة سيتم الاقتصار على بعض الأمراض المزمنة التي ترتبط بقلة الحركة، وهي على النحو الآتي:

### أولاً : السمنة



تعرف السمنة بأنها زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي الذي يحدد غالبًا بمؤشر كتلة الجسم. وتعد من أكثر مشاكل العصر الصحية انتشارًا بين الشباب والكبار.

تعد السمنة مصدر خطورة كبيرة على صحة الإنسان، وتساهم في الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري من النوع الثاني، وأمراض المفاصل ولها تبعات نفسية واجتماعية.



### أسباب السمنة:

أسباب السمنة كثيرة، أهمها ثلاثة هي: التأثير الوراثي، استهلاك سعرات حرارية مرتفعة (خاصة مصادر الكربوهيدرات)، وانخفاض مصروف الطاقة (انخفاض النشاط البدني). غير أن المساهمة النسبية للعوامل الثلاثة المشار إليها لا تزال مسار اختلاف، فالمعروف أن احتمالات حدوث السمنة لدى الطفل تبلغ 80% إذا كان كلا الأبوين بدينين، وتنخفض هذه النسبة إلى 40% إذا كان أحد الأبوين بدينًا، أما احتمالات حدوث السمنة لدى الطفل إذا كان كلا الأبوين غير بدينين فلا تتجاوز 20%، ويبدو أن الأب البدين له تأثير أكبر على احتمالات حدوث السمنة لدى أبنائه مقارنة بالأم.

### دور النشاط البدني في خفض الوزن ومكافحة السمنة :

يحظى النشاط البدني بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة، سواء بغرض المحافظة على وزن طبيعي، أو من أجل فقدان شحوم الجسم. ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن على النحو الآتي:

- زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة.
- التقليل من فقدان الكتلة العضلية.
- منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة (معدل الأيض) من جراء الحمية الغذائية.
- يقود النشاط البدني إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحمية، مقارنة بالحمية الغذائية فقط.

### وصفة النشاط البدني لخفض الوزن:



توصي الهيئات الدولية المتخصصة مثل الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة النشاط البدني أو الرياضي لتخفيف الوزن والتحكم فيه بعد خفضه، وذلك وفق الوصفة الآتية:

نوع النشاط: يتم اختيار أنواع الأنشطة التي تعتمد على حمل الجسم بواسطة جهاز أو أداة، مثل ركوب الدراجة وجهاز التجديف والسباحة؛ لأن الوزن الزائد قد يؤثر على المفاصل كالركبة والكاحل.

شدة النشاط: ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة (معتدل كالمشي السريع).

مدة النشاط اليومي: ينصح بممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن ساعة في اليوم.

التكرار الأسبوعي: يفضل معظم أيام الأسبوع بحيث لا تقل عن خمسة أيام في الأسبوع.

ويمكن القيام بذلك بشكل حر على أن يكون بحد أدنى (300) دقيقة في الأسبوع في خمسة أيام على الأقل، ويمكن تقسيم الوحدة التدريبية اليومية إلى وحدتين تدريبيتين بحيث تكون كل وحدة (30) دقيقة مثلاً، مع التأكيد على تناول الغذاء المتوازن من حيث احتياجات الفرد من المواد الغذائية، وعدد السرعات الحرارية اللازمة لكل فرد حسب عمره ونشاطه بناءً على ما تم دراسته سابقاً.

## ثانياً : داء السكري:

يصاب الإنسان بمرض السكري من النوع الثاني، عندما لا تستطيع خلايا الجسم استقبال السكر المستهلك نتيجة خلل في مستقبلات هرمون الإنسولين في خلايا أنسجة الجسم، وخاصة العضلات، فيرتفع معدل السكر في الدم، مسبباً ضرراً على صحة الجسم.

فمرض السكري يحدث عندما لا تقوم غدة البنكرياس بإفراز هرمون الإنسولين، أو عندما يكون إفرازه ضعيفاً، وتكمن أهمية هرمون الإنسولين في أنه المسؤول عن تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم، حيث يساعد على إدخال هذا السكر إلى خلايا الجسم المختلفة. مما يمنع بالتالي ارتفاع تركيزه في الدم. وتكمن خطورة ارتفاع مستوى سكر الدم على المدى الطويل فوق الحدود الاعتيادية له في تأثيره السلبي على أجهزة عديدة من أجهزة الجسم كالقلب والكليتين والعينين والأطراف وغيرها.

## أسباب داء السكري:

قلة الحركة.- الوراثة.- العوامل البيئية.- نمط الحياة غير الصحي.

## مضاعفات مرض السكري:

يسبب السكري كثيرًا من الوفيات سنويًا بسبب المضاعفات الناجمة عنه. ويزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين لدى مرضى السكري. ويؤدي السكري إلى العمى، وأمراض الكلى، وتلف الأعصاب في الأطراف، وهناك علاقة وثيقة بين السكري وزيادة الوزن؛ لذلك يجب المحافظة على الوزن المثالي وممارسة الرياضة البدنية للوقاية من المرض ومضاعفاته.

وللوقاية من السكري لا بد من ترسيخ فكرة عدم الإكثار من تناول الحلويات والحفاظ على الوزن المثالي كنمط حياتي منذ الصغر.

### يمكن تقسيم داء السكري إلى نوعين رئيسيين هما:

داء السكري من النوع (1): وهو ناتج عن تحطم خلايا بيتا في البنكرياس والذي يجعل هذه الخلايا غير قادرة على إنتاج هرمون الإنسولين. والمصابون بهذا النوع من المرض يلزمهم أخذ هرمون الإنسولين بشكل منتظم ليبقوا على قيد الحياة. وليس لممارسة النشاط البدني تأثير مباشر على التحكم في السكر لدى هؤلاء المرضى، ولكن تساعد على تحسين لياقتهم البدنية والثقة بالنفس، ولكي يتمكن هؤلاء المرضى من ممارسة النشاط البدني بأمان، لا بد من توافر الإنسولين في الجسم.

داء السكري من النوع (2): ويحدث هذا المرض جراء اضطراب في خلايا (بيتا)، الأمر الذي يقود إلى نقص في إفراز الإنسولين بسبب الإفراز المفرط للإنسولين، وخاصة لدى البدناء، أو أن الجسم يفرز الكميات الكافية من الإنسولين لكن خلايا الجسم (وخاصة العضلات والأنسجة الشحمية) لا تستجيب بفاعلية للإنسولين. ويعتقد أن نمط الحياة المعاصرة دورًا في انتشار هذا النوع من المرض، وعلى الرغم من أن هذا النوع من السكري يمكن التحكم فيه من خلال التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني بانتظام فإن حالات منه يتطلب الأمر فيها استعمال أدوية واستخدام حقن الإنسولين لخفض السكر في الدم.

### وصفة النشاط البدني للمصابين بمرض السكري:



توصي الهيئات الدولية المتخصصة مثل الجمعية الدولية للسكري وغيرها بممارسة النشاط البدني أو الرياضي لتقليل مضاعفات وآثار مرض السكري وخاصة النوع الثاني، وذلك وفق الوصفة الآتية:

نوع النشاط: يتم اختيار أنواع الأنشطة ذات الإيقاع الثابت كالمشي والهرولة والسباحة والدراجة وما شابهها.

شدة النشاط: ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة (معتدل كالمشي السريع).

مدة النشاط اليومي: ينصح بممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن (30) دقيقة، ويمكن زيادتها تدريجيًا إلى (60) دقيقة كحد أقصى، ويمكن تقسيمها إلى فترتين في اليوم الواحد.

التكرار الأسبوعي: يفضل معظم أيام الأسبوع بحيث لا تقل عن خمسة أيام في الأسبوع.

ومن الأهمية استشارة الطبيب المختص بالإرشادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني بعد أخذ العلاجات الدوائية أو قبلها، كما لا ينصح بممارسة النشاط البدني في الليل قبل النوم بساعتين على الأقل.

### ثالثاً: ضغط الدم:

ضغط الدم هو: قوة دفع الدم لجدران الشرايين أثناء عملية انقباض عضلة القلب وانبساطها، للحفاظ على ضغط الدم بحيث يكون في المتوسط (80/120) ملم زئبقي، وزيادته بشكل كبير إلى ما فوق (90/140) ملم زئبقي، يؤدي إلى إجهاد القلب والكلى، وقد يؤدي ارتفاعه إلى العديد من الأمراض.



مع العلم بأن ارتفاع ضغط الدم المقصود هنا هو: مرض ضغط الدم المزمن، وليس العرضي المؤقت الناتج عن بعض الأسباب كالتغذية والحالة النفسية وغيرها.

### أسباب ضغط الدم:

#### الأسباب الرئيسية للإصابة بالضغط :

- العامل الوراثي: حيث لوحظ في العديد من الدراسات أن ضغط الدم يوجد في أسر معينة، وفي دراسات أخرى وجد أن الوالدين المصابين بارتفاع ضغط الدم سيكون أطفالهما مصابين بالضغط.
- السمنة: تلعب السمنة دوراً مهماً في ارتفاع ضغط الدم، فهناك علاقة بين الوزن وضغط الدم، فزيادة في الوزن (10) كيلوغرام تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم إلى (2-3) ملليمتر زئبقي. فالأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد عند فحص الدم يظهر ارتفاع في مستوى الكوليسترول، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين ومنها إلى مضاعفات حادة أخرى.
- طبيعة حياة بعض الأشخاص المتسمة بالتوتر وضغط العمل الشديد.
- متلازمة مقاومة الأنسولين: حيث تجمع هذه المتلازمة بين الضغط والسكري والسمنة وارتفاع نسبة الأنسولين والدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم.
- قلة الحركة: إن الأشخاص الذين يعيشون حياة الخمول معرضون لارتفاع ضغط الدم إلى (20-25) % أكثر من الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني والرياضي بانتظام.
- التدخين: وهو من العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وإلى أمراض القلب والشرايين.
- زيادة استهلاك ملح الطعام: فذلك يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم وزيادة الضغط على الشرايين.
- بعض الأدوية: مثل بعض حبوب منع الحمل، أو حبوب تخفيف الوزن، وأدوية أخرى كثيرة؛ لذلك يجب استشارة الطبيب.

## وصفة النشاط البدني للوقاية من ضغط الدم:



تسهم ممارسة النشاط البدني والرياضي المعتدلة والمنظمة في التقليل من آثار ضغط الدم وحدته؛ لذا توصي المنظمات المختصة بوصفة النشاط البدني الآتية للمصابين بضغط الدم المزمن:

**نوع النشاط:** يتم اختيار أنواع الأنشطة ذات الإيقاع الثابت كالمشي والهرولة والسباحة والدراجة وما شابهها.

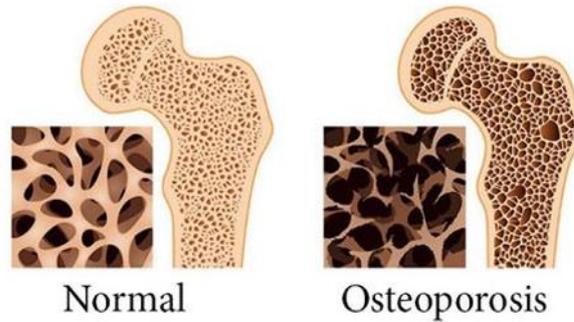
**شدة النشاط:** ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة (معتدل كالمشي السريع).

**مدة النشاط اليومي:** ينصح بممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن (30) دقيقة، ويمكن زيادتها تدريجياً إلى (60) دقيقة، ويمكن تقسيمها إلى فترتين في اليوم الواحد.

**التكرار الأسبوعي:** يفضل معظم أيام الأسبوع بحيث لا تقل عن خمسة أيام في الأسبوع، ومن الأهمية استشارة الطبيب المختص بالإرشادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني بعد أو قبل أخذ العلاجات الدوائية، بالإضافة إلى ذلك فإنه لا بد من أن يكون ضغط الدم تحت السيطرة قبل بدء الممارسة وخاصة في حالة القيام بممارسة الجهد البدني العنيف، علماً بأنه ينبغي عدم ممارسة النشاط البدني إذا كان مستوى ضغط الدم الانقباضي يزيد على (200) ملم زئبقي، أو كان مستوى ضغط الدم الانبساطي يزيد على (115) ملم زئبقي، طبقاً لتوصيات الهيئات العلمية الطبية المتخصصة.

## رابعاً: هشاشة العظام :

عرفت منظمة الصحة العالمية مرض هشاشة العظام بأنه: مرض في الهيكل العظمي أحد سماته الضعف في كثافة العظم مما ينتج عنه خطر كسر العظام.



ويعد مرض هشاشة العظام أحد الأمراض التي بدأت في الانتشار حتى في الدول الغنية حول العالم وخصوصاً النساء، ولممارسة الرياضة والنشاط البدني دور في الحد منها والوقاية من مضاعفاتها.

### أسباب هشاشة العظام:

بما أن الإصابة بهشاشة العظام ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكتلة العظام وكثافتها، فيمكن تلخيص أهم الأسباب في العوامل الآتية:

- انخفاض معدل الكالسيوم والفسفور وغيرهما من المعادن المكونة لنسيج العظام.
- قلة التعرض لأشعة الشمس.
- الجنس: حيث إن النساء أكثر عرضة مقارنة بالرجال خاصة عند التقدم في العمر.
- الإصابة ببعض الأمراض: كاضطرابات الغدد الصماء وبعض أمراض الجهاز الهضمي.
- الاستعمال المفرط لبعض العقاقير على فترات طويلة؛ كالستيرويدات.
- عوامل وراثية: حيث إن البعض لديهم بنية عظمية ضعيفة نسبياً قد تسهم في احتمالية الإصابة بمرض هشاشة العظام خاصة مع توافر العوامل الأخرى ذات العلاقة.
- الخمول البدني وقلة ممارسة الرياضة.
- العادات الغذائية السيئة: كاستهلاك المشروبات الغازية وخاصة لدى الأطفال.

### وصفة النشاط البدني للوقاية من هشاشة العظام:



توصي الهيئات الدولية المتخصصة مثل الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة النشاط البدني أو الرياضي لتخفيف الوزن والتحكم فيه بعد خفضه، وذلك وفق الوصفة الآتية:

**نوع النشاط:** أنواع الأنشطة المناسبة هي التي يتم فيها مقاومة ثقل ما، كوزن الجسم أو أثقال بالأجهزة المختلفة والهرولة وصعود الدرج وما شابهها.

**شدة النشاط:** ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة للمصابين بهشاشة العظام كالمشي السريع، وللشباب الذين لا يعانون من مشاكل صحية أخرى يمكن ممارسة شدة عالية نسبياً مثل الجري ورفع الأثقال تحت إشراف مدرب لياقة بدنية متخصص.

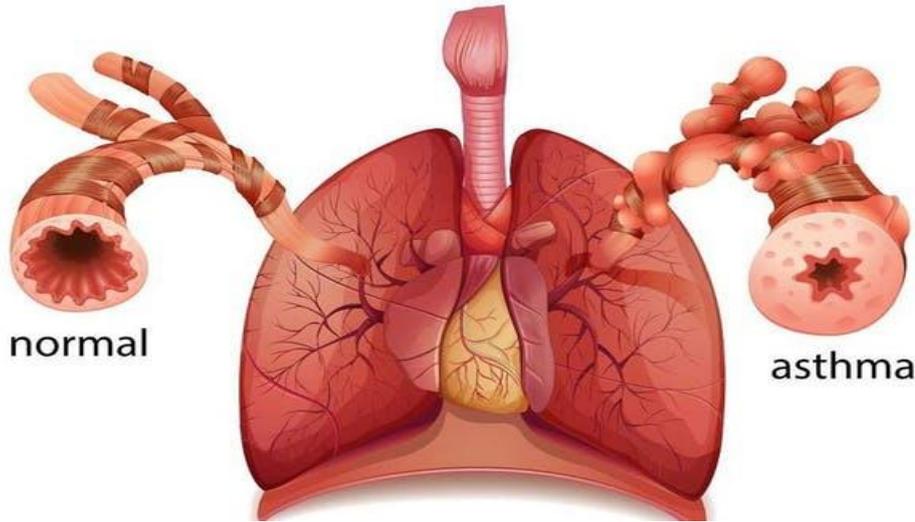
**مدة النشاط اليومي:** ينصح بممارسة النشاط البدني بشكل عام لمدة لا تقل عن (30) دقيقة في اليوم. أما تدريبات المقاومة والأثقال فينصح بالبدء بالعضلات الكبيرة في حدود ثلاث مجموعات عضلية في اليوم بواقع ثلاث جلسات لكل مجموعة وبتكرار 8-10 مرات لكل جلسة.

**التكرار الأسبوعي:** ينصح بممارسة تدريبات المقاومة 2-3 مرات في الأسبوع على أن يتخللها أيام راحة وألا تكون متتالية.

## خامساً: الربو :

الربو واحد من الأمراض المنتشرة في بلادنا وخاصة بين الأطفال والشباب. وهو مرض مزمن يصيب الممرات الهوائية للرنيتين؛ فيتسبب في تضيقها وزيادة السائل المخاطي فيها، وقد يصل إلى انسدادها، مما يعيق كمية الهواء الكافية التي يحتاجها الجسم، وقد يصيب الذكور والإناث في جميع مراحل العمر.

### مرض الربو - Asthma



ولا يتطور الربو إلى انسداد الشعب الهوائية المزمن عادة، ولكن المصابون بالربو الذين يدخنون لديهم خطورة مرتفعة لتطور تغييرات مزمنة في الشعب الهوائية.

ازداد اهتمام العالم المتقدم بمرض الربو نظراً لزيادة انتشاره بشكل سريع في الآونة الأخيرة؛ حيث يؤثر المرض على حياة واحد من كل أربع أطفال من أطفال المدن.

### من أهم أسبابه:

العامل الوراثي: حيث توجد عدة جينات مورثة تجعل الشخص عرضة للربو. والأشخاص الذين في تاريخ عائلتهم الإصابة بالربو معرضون أكثر للإصابة بالمرض.

الربو له علاقه بأمراض الحساسية: فبعض الأشخاص لديهم حساسية وراثية لبعض المواد مثل الغبار والمبيدات ومعطرات الجو وحبوب اللقاح لبعض الأشجار، وشعر أو ريش بعض الكائنات وما شابهها.

التدخين: قد يزيد من حدة نوبة الربو عند المدخنين المصابين بالربو.

## وصفة النشاط البدني لمرضى الربو:

وصفة النشاط البدني أو الرياضي للمصابين بالربو هي نفسها التي يمارسها الأصحاء مع مراعاة بعض الاعتبارات التي يجب الأخذ بها قبل ممارسة النشاط البدني وهي:



يجب أولاً استشارة الطبيب المختص واتباع الإرشادات الملائمة تبعاً ووفقاً لشدة المرض.

إن الإحماء قبل أداء النشاط البدني يساعد على خفض حدوث الربو مع ضرورة التدرج في ممارسة النشاط البدني.

من الضروري تجنب ممارسة النشاط البدني في الجو البارد، وخاصة أثناء وجود تيار هوائي، ويمكن اللجوء إلى ارتداء قناع خاص يساعد على تدفئة الهواء المستنشق إذا كان لا بد من الممارسة في الجو البارد، وفي كل الأحوال تساعد عملية التنفس من خلال الأنف (خاصة أثناء الشدة المنخفضة إلى المتوسطة) في تدفئة الهواء وترطيبه.

تعد ممارسة الأنشطة الرياضية في بيئة رطبة أفضل وأنسب مثل السباحة أو ممارسة النشاط البدني في جو ذي رطوبة كافية مع مراعاة صفاء الجو.

يجب أن تكون درجة الحرارة في الصالات المغلقة معقولة نسبياً ولا تنخفض كثيراً (لا يستحسن أن تنخفض عن 20 درجة مئوية)، كما يجب أن تكون الرطوبة النسبية داخل هذه الصالات ملائمة.

من المستحسن بذل جهد بدني متوسط الشدة ولفترة أطول مقارنةً بجهد عالي الشدة ولفترة قصيرة، ويمكن استخدام بعض الأدوية وخاصة بعض البخاخات بعد استشارة الطبيب، وذلك قبل بدء الممارسة بحوالي 15 دقيقة مما يساعد على تخفيف حدة الحالة عند حدوثها.

## سادساً : أمراض القلب التاجية :

من المعروف أن كثرة تناول الشحوم المشبعة يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول وتسبب مرض تصلب الشرايين والسرطان إضافة إلى أمراض أخرى تظهر بعد سن الأربعين مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم، وإليك تفصيل ذلك:

**مرض تصلب الشرايين :** يقتل مرض تصلب الشرايين العديد من الناس سنوياً ومن عوامل الخطر المؤدية للإصابة بالمرض: ارتفاع الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، ونستطيع تقليل مخاطر هذا المرض من خلال تناول كمية قليلة من الدهون والكوليسترول ومن خلال زيادة النشاط البدني. فيجب ألا تتراكم الدهون في جميع مراحل حياة الفرد وأن تكون الرياضة البدنية عادة وحاجة صحية لا تقل عن حاجة الإنسان للطعام والشراب.

**الجلطة :** تحدث الجلطة القلبية (تُعرف بالذبحة الصدرية). غالباً نتيجة انسداد مفاجئ لشريان تاجي عند تمزق صفيحة عصيدية، والتي تسبب تنشيط جهاز التجلط الدموي، فينسد تجويف الشريان بالصفيحة الدهنية التي تفاعلت

مع عناصر التجلط النشطة ليصل إلى مرحلة الانسداد الكامل المفاجئ. وتؤدي الجلطة القلبية إلى تضرر عضلة القلب وموتها، ولاحقاً تكون ندبة في مكان الجلطة لا تستطيع الخلايا النمو فيها مجدداً.

### أسباب حدوث أمراض القلب التاجية :

يرتبط حدوث أمراض الشرايين التاجية بالتدخين، السمنة، ارتفاع ضغط الدم، الخمول البدني، والنقص المزمن في فيتامين (c)، مرض السكري، الكحول، ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم. ويعتبر وجود تاريخ عائلي للإصابة بأمراض الشرايين التاجية مؤشراً قوياً لاحتمال الإصابة بالمرض، ويتضمن المسح عن أمراض الشرايين التاجية معرفة مستوى الهيموسستين Homocysteine، ومستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL، ومستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL، ومستوى الدهون الثلاثية Triglyceride.

### من أهم أشكال الوقاية:



إن التمارين الرياضية مع البرامج الغذائية المتوازنة عاملان مهمان في إعادة تأهيل القلب، بالإضافة إلى التوقف عن التدخين، والتحكم في ضبط مستوى الكوليسترول وضغط الدم.

### وصفة النشاط البدني لأمراض القلب التاجية:



بناء على نتائج الدراسات للجمعية الأمريكية للقلب فإن النشاط الهوائي المنتظم يلعب دوراً مهماً في الوقاية الأولية والثانوية من أمراض الجهاز الوعائي للقلب. ويوصي بأداء تمارين معتدلة الشدة (من 3 - 5 ساعات في الأسبوع وبمعدل 30 دقيقة كحد أدنى للجرعة التدريبية الواحدة، وبشدة من 50 - 80 % من أقصى معدل لضربات القلب)، بالإضافة إلى التخلص من التوتر لمدة ساعة يومياً، وتشمل التمارين المطاطية والتنفس العميق والاسترخاء، بالإضافة إلى تنظيم التغذية والامتناع عن التدخين.

### بشكل عام تتميز جميع الحالات المرضية المزمنة:

بعدم وضوح المسبب/ المسببات تماماً.

وجود عوامل خطر متعددة.

تمتاز بفترة كمون طويلة نسبياً قبل ظهور أعراض المرض.

تمتاز بفترة مرضية طويلة نسبياً، وهي عادة غير معدية ويترتب عليها تعطل بعض وظائف الجسم أو إعاقة، وفي معظم الحالات عدم قابليتها للشفاء التام.

### الجلسة الثامنة: الوقاية من مدمرات الصحة (1) " الوقاية من التدخين والمسكرات "

يطالع «أحمد» مقالاً من خلال الشبكة المعلوماتية يتحدث عن النحل وأسراره، وقد استوفته معلومة أثارت دهشته؛ أن النحل يتجنب - في غالب الأحيان - تناول الرحيق من زهرة الدخان والحشيش، علاوة أن النحلة التي تتناول من هاتين الزهرتين تطرد من الخلية. ويذكر الكاتب أن العسل الذي تنتجه النحل اللواتي يتجمعن ويحصلن على رحيق نبات التبغ يكون لونه داكناً، ورائحته لا تسر، وطعمه مرًا، وهو من الأعسال الرديئة. فما كان من خالد إلا أن أثار الموضوع في محاضرة اللياقة والثقافة الصحية، سائلاً مدربه: ما سر تجنب النحلة لرحيق نبات التبغ؟ فأجاب المدرب: هذه الحشرة الصغيرة تعطينا درساً مهماً في الصحة الوقائية، وتعلمنا أن التدخين أحد عوامل الخطر التي تهدد صحتنا.

عزيزي الطالب:

التدخين، آفة اجتماعية وصحية خطيرة، وهو من أكثر العادات السلبية التي يمارسها ملايين البشر. ولتتعرف أكثر على سبل وكيفية التصدي له؛ سننتقل بك للحديث عن التدخين والمسكرات كلاً على حدة، لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو نمط صحي وقائي سليم.

## Smoking of Prevention : الوقاية من التدخين :

### التدخين:



يعرف التدخين بأنه: تلك العملية التي يتم فيها استنشاق الدخان، ودخوله للجسم إما عن طريق الفم، أو استنشاقه ليدخل الشعب الهوائية والرئتين، ويكون ذلك باستخدام إما السجائر، أو النرجيلة.

أما التدخين السلبي، فهو استنشاق الأشخاص المحيطين للدخان الناتج عن تدخين المدخنين، وهذا الدخان يحمل أضراراً صحية خطيرة؛ لذلك يحظر التدخين في الأماكن العامة، وفي بعض الدول يعاقب من يدخن في هذه الأماكن.

### الإقلاع عن التدخين:

بحسب المعايير الطبية والعلمية فإن الإدمان من أحد الأخطار التي تتبع التدخين، ولأجل ذلك، يُعد الإقلاع عن التدخين عملية تستدعي علاج هذا الإدمان (Detoxification) من خلال خطوات إجرائية أساسها الالتزام بترك

التدخين وتجنبه، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض، ويحسن من صحة المدخن بغض النظر عن الفترة التي استمر بها في التدخين، وبغض النظر عن الكمية التي كان يدخنها. وكلما كان التوقف عن التدخين مبكراً كان ذلك أفضل لصحة الفرد ووقايته من الأمراض.

## أسباب التدخين:

قد يتساءل البعض عن الأسباب الكامنة وراء ممارسة عادة التدخين الخبيثة، والإصرار على عدم الإقلاع عنها، رغم إدراك الجميع لأضرار التدخين ومعاناتهم الشخصية من آثار التدخين السلبية على الصحة والبيئة على حد سواء. ولعل أبرز الأسباب لتعاطي التدخين هي:

**تقليد الأبناء لأبائهم المدخنين؛** إذ يرى العديد من الباحثين أن نسبة كبيرة من المدخنين قد اكتسبوا هذه العادة من أبائهم، وربما يدخن الشاب أو الشابة تقليداً لشخصية محببة لديهم.

**الأصدقاء:** فكثير من المدخنين يؤكدون أن رحلتهم مع التدخين امتدت من سيجارة أعطيت لهم من قبل أحد أصدقائهم المدخنين في المدرسة أو خارجها؛ إذ يميل الأفراد إلى تقليد أقرانهم وأصدقائهم في العديد من التصرفات، ومن ذلك التدخين. وفي المثل: «الصاحب صاحب».

**الضغط الاجتماعي:** فقد يلجأ الإنسان إلى التدخين بعد أن يمر بتجربة قاسية فيتخذ التدخين وسيلة للهروب عوضاً عن مواجهة المواقف والأحداث .

الاعتقاد بأن التدخين هو صفة من صفات الرجولة؛ فالعديد من الشباب يعتقدون أن رجولته لن تكتمل إلا بممارسة عادة التدخين. كما تعتقد بعض المدخنات الإناث أن التدخين مظهر من مظاهر التعبير عن الحرية الشخصية، وصورة من صور التحضر- مع الأسف الشديد-.

أسباب أخرى :

الجهل بأضراره وخطورته .

الجهل بالتحريم الديني .

الفراغ .

تلك بعض أسباب ممارسة العديد من الأفراد لعادة التدخين التي تؤكد كافة الدراسات العلمية على خطورته وآثاره السلبية سواء على الصحة أو الاقتصاد أو البيئة. وأمام ظاهرة التدخين الخطيرة فإننا جميعاً مدعوون للوقوف صفاً واحداً للتصدي لعادة التدخين المقيتة ومحاربتها دون هوادة، من خلال وسائل النصح والإرشاد والتوعية وسن القوانين وتفعيلها، للحد من آثار التدخين المدمرة وتداعياتها الخطيرة على النفس والمال والمجتمع؛ لكي ننعم جميعاً ببيئة نظيفة خالية من التدخين بكافة أشكاله.

## أضرار ومخاطر التدخين:

### أولاً: الأضرار الصحية:

يمكن استنتاج مدى الأضرار التي يسببها التدخين من خلال معرفة عدد حالات الوفاة التي تنتج عن التدخين، فالتدخين يؤدي إلى انتهاء حياة ستة ملايين نسمة تقريباً سنوياً ، منهم أكثر من خمسة ملايين ممن يتعاطونه أو سبق لهم تعاطيه. فتعاطي التدخين يسبب العديد من الأمراض، وتأثيراته على الجسم كثيرة، ومن هذه الأضرار:

- إن تعاطي التبغ بأي شكل من أشكاله بما فيها السجائر والنجيلة والغلجون، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين - التي تعد سبباً رئيسياً للموت المفاجئ - وارتفاع ضغط الدم، والانسداد الرئوي المزمن، والنوع الثاني من مرض السكري ، وارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم.
- يؤدي إلى اضطراب في توزيع الدم الغني بالأكسجين إلى أجزاء الجسم، ويزيد من خطر الإصابة بمرض الأوعية الدموية المحيطية ، وتراكم البلغم في رئتي المدخن.
- التدخين أثناء الحمل يزيد من خطر حدوث الإجهاض، والولادة المبكرة، وصغر حجم المواليد، والتشوهات الخلقية، كما يزيد من احتمال وفاة المواليد أثناء الولادة، بالإضافة إلى زيادة خطر إصابة الوليد بارتفاع ضغط الدم، والسكري.

- يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء، وذلك لأن التدخين يجعل النساء أكثر عرضة لانقطاع الطمث المبكر، والنحافة، وكلاهما من عوامل الخطر للإصابة بهشاشة العظام.
- يزيد من خطر الإصابة بمرض إعتام عدسة العين ، وهو من الأسباب الرئيسية لفقدان البصر عند كبار السن.
- يزيد من خطر الإصابة بقرحة المعدة .
- يُسبب حدوث طفرات جينية (تغيرات جينية) في أعضاء مختلفة في الجسم؛ فحسب دراسة نُشرت في المجلة العلمية «Science» فإنَّ تدخين علبه من السجائر يوميًا يُسبب حدوث (6) طفرات في كل خلية من الكبد، و(18) طفرة في كل خلية من المثانة، و(23) طفرة في كل خلية من الفم، و(39) طفرة في كل خلية من البلعوم، و(97) طفرة في كل خلية في الحنجرة كل عام، الأمر الذي يُفسر ارتفاع خطر إصابة المدخنين بـ (17) نوعًا مختلفًا من السرطان، من بينها سرطان الرئة، والفم، والمريء والحنجرة، والكلية، والمثانة. فالتدخين يتسبب في (87%) من الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة.
- يُسبب تكسّر ألياف الكولاجين في جلد الوجه، ممّا يؤدي إلى فقد الجلد لصلابته، وزيادة تجاعيد الوجه، وشيخوخته المبكرة، كما أن التدخين يُعيق تدفق الدم إلى خلايا الجلد فيبدو بمظهرٍ شاحب.
- أثبتت الدراسات أن التدخين سبب رئيس لشحوب لون البشرة، وميل اللثة والشفاه إلى اللون الأسود، وانحسار اللثة عن الأسنان، واسوداد لون الأسنان، واصفرار اللسان، علاوة على الرائحة الكريهة للفم ، واصفرار الأظافر.

#### ثانيًا: أضرار التدخين النفسية والعقلية:

إنَّ التسمُّم بالتبغ يُؤثّر على التفكير والتذكُّر، ويُقلِّل النشاط، فلدخان التبغ أثرٌ بالغ على الجهاز العصبي؛ إذ يؤدي إلى خللٍ واضح فيه، ينتج عنه إصابة المدخن بالصداع والدُّوار، وضعف الذاكرة، ويؤدي أحياناً إلى عدم المقدرة على التوازن، فيغلب عليه المزاج العصبي والقلق والشُّرود، وحب التسلط، وهبوط مستوى الذكاء.

#### ثالثًا: أضرار التدخين من الناحية الاجتماعية:

- علاوة على أن التدخين يضرُّ بالمدخن نفسه من نواحٍ مختلفة، فهو كذلك يضرُّ بالأشخاص المحيطين بالمدخن؛ نتيجة استنشاقهم للهواء المختلط بدخان التبغ، فيصابون بالأمراض الناتجة من المواد السامة في الدخان.
- الرائحة الكريهة التي تصدر من المدخن ؛ تجعل الناس يتفرون منه؛ مما يترك في نفسه حسرةً تُحطِّم شخصيته، وتتركه حائرًا لا يدري ماذا يفعل!
- إنَّ الشخص المدخن أمام أبنائه أو طلابه يكون قدوةً سيئة؛ حيث يقلدونه في تلك العادة الخبيثة، ويكون هو السبب في ما يلحقهم من أضرار متنوعة، كما أنَّ التدخين بحضرة الرجال - وخصوصًا أهل الفضل والضيوف - مع العلم بضرره يعتبر مظهرًا مُخالفًا للمروعة والأدب، ويُنبئ عن احتقار الحاضرين له.

#### رابعًا: الأضرار الاقتصادية:

من آثار التدخين أنه يتسبب في الخسائر الاقتصادية على مستوى الفرد والدولة؛ فالمدخن يحتاج لتناول السجائر في كل وقت، ويعتبرها مخدرًا لدمه، إن غاب عنه انقلب مزاجه إلى مزاج عصبي، ومتوتر، وفي كل عام تدفع الدول ملايين من الأموال ثمن أدوية للأمراض و ثمن علاج الأشخاص الذين يمرضون بسبب التدخين، خصوصًا أن التدخين يُضعف جهاز المناعة.

## التركيب الكيميائي لمادة التبغ:



تحتوي كل سيجارة على أكثر من أربعة آلاف مادة كيميائية ضارة أهمها:

- 1. القطران:** وتحتوي جزيئات القطران الصغيرة على: النيتروجين، والأكسجين، والهيدروجين، وأول أكسيد الكربون، كما يحتوي على مواد مسرطنة؛ فالقطران حين يبرد يصبح مادة لاصقة تلتصق بأنسجة الرئة، وتغير لون أسنان المدخن وأصابعه.
- 2. النيكوتين:** وهو مادة كيميائية سامة تسبب الإدمان.
- 3. أول أكسيد الكربون:** وهو غاز سام يقلل من كمية الأكسجين في الدم، وهو الغاز الذي ينتجه وقود السيارات عند الاحتراق.
- 4. المعادن:** وتحتوي السيجارة الواحدة على حوالي ثلاثين معدناً سائماً مثل: النيكل والزرنيخ والكاديوم وهو السائل الموجود في بطارية السيارة.
- 5. سيانيد الهيدروجين:** وهو يؤدي إلى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة، والتي تساعد على إخراج السموم منها.
- 6. مواد مشعة:** وهي مواد مسرطنة مثل بولونيوم (210) وبوتاسيوم (40).

## المهارات والممارسات اللازمة للامتناع عن تعاطي التدخين:

على المُدخِّن ألا يسمح لليأس بأن يعتريه؛ لأنَّه قد يحاول الإقلاع أكثر من مرَّة، لكنَّه في نهاية المطاف سينجح، وهذا يتطلب جملة من الممارسات وهي:

- 1. الإطّلاع على مضار التدخين:** عندما يكون المُدخِّن على علم بما يُسبِّبه له التدخين من مضار صحيَّة، فهذا يخلق بداخله رغبةً في ترك التدخين ويُفَرِّه منه.
- 2. اتِّخاذ القرار:** على المُدخِّن أن يحزم أمره، ويُقرِّر الإقلاع عن التدخين، والأُ يترك ذلك دون تحديد تاريخ محدد، والأُ يؤخِّره ويُؤجِّلُه مهما واجهته من ظروف.
- 3. التوقف عن التدخين:** قد يواجه المرء صعوبة في التوقف عن التدخين في فترة الأسابيع الأولى، ولكن سرعان ما تتلاشى الأعراض الانسحابية التي قد يمر بها، ويتغلب عليها بالتصميم والإرادة والاستعانة بالله.
- 4. الحصول على الدِّعم:** على المُدخِّن أن يضع في تفكيره أنَّه ليس وحده في هذا القرار، بل عليه التَّخطيط لأخذ المساعدة والنَّصيحة من عائلته المُحيطة به والمختصين بقضية الإقلاع عن التدخين، وبفضل الله فإنه توجد في المملكة عيادات لمكافحة التدخين وتقدم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن التدخين، وقد تم تدشين عيادة المساندة للإقلاع عن التدخين في عمادة السنة الأولى المشتركة، حيث تستقبل الطلاب يومياً لتقديم المعلومات عن كيفية الإقلاع وطرق المساعدة للامتناع عن التدخين بكافة أنواعه.
- 5. مُراقبة التَّنبهات:** وتكون من خلال الممارسات الآتية:
- 6. تجنب الاختلاط بالمدخنين والجلوس في أماكن يكثر فيها التدخين، كجلسات الأصدقاء المُدخِّنين والمقاهي، التي قد تُنمِّي رغبته في التدخين.**
- 7. زيارة أماكن الاستجمام التي تدعمه وتقويه، كأماكن التَّنزُّه في الهواء الطلق مثلاً.**
- a. التخلُّص من العادات اليومية المُشجِّعة على التدخين في اليوم المُحدَّد للإقلاع عنه، مثل: التخلُّص من السجائر وأية أدوات أخرى تُساعد على التدخين كشراب القهوة.**
- 8. تناول شيء مُحبَّب عند الحنين للتدخين:** على المُدخِّن أن يجد البدائل دائماً حين يعاوده الحنين للتدخين، فعليه أن يأكل شيئاً، كعلكة صحية خالية من السكر أو نُفَّاحة مثلاً، وعليه أن يضع في عقله أنَّه وبحجم إجماله في كلِّ مرَّة عن

التدخين وتخطيه لنوبات الحنين هذه فإنه يكون قد قطع شوطاً مهماً، وأصبح على مسافةٍ أقرب من تحقيق حياةٍ صحيةٍ نظيفةٍ وخاليةٍ من النيكوتين.

9. **الإستمتاع بحياة نظيفة من التدخين:** على المدخن أن يتابع رحلته وهو يعلم أنه بعد عامٍ واحدٍ فقط من تركه للتدخين ستقلُّ لديه خطورة التعرُّض للنوبة القلبية إلى النصف، كما ستساوى هذه المخاطر لديه مع الشخص غير المدخن بعد مرور 5 سنوات.

10. **ممارسة الرياضة:** على المدخن أن يكون نشيطاً ويمارس الرياضة؛ فالرياضة تُساعده على تحسين صحته ومزاجه وإشغاله عن التدخين، حيث إن المشي لمدة 30 دقيقةً ستكون عاملاً مهماً يُساعده على إبعاده عن التدخين ومشاعر الشوق إليه.

## الوقاية من المسكرات «الكحول»: Alcohol of Prevention

### مفهوم الإدمان على المسكرات:

الكحول مشروب يؤدي إلى الإدمان النفسي والعضوي عند تناوله، بحيث لا يستطيع الشخص القيام بأي وظيفة حياتية بدون شرب الكحول الذي يصبح أهم شيء في حياته.

**الإدمان على الكحول:** مرض ينتج عن شرب الكحول بكميات كبيرة جداً ولمدة طويلة ويتسم بالأعراض الآتية:

- الاشتياق الشديد لشرب الكحول.
- عدم القدرة على التحكم في التوقف عن شرب الكحول.
- الحاجة إلى شرب كميات أكبر من الكحول للحصول على نفس التأثير السابق.
- ظهور أعراض انسحابية عند التوقف المفاجئ عن شرب الكحول.

### تأثير المسكرات «الكحول» على الصحة :

يسبب تعاطي الكحول العديد من المشاكل الصحية والإدمان وحتى الوفاة. إضافة إلى ذلك، فإنه قد يؤثر على العلاقات العائلية والاجتماعية وعلى الأداء الوظيفي والدراسي، علاوة على ارتكاب المحرمات والمعاصي والبعد عن شرع الله ومنهجه.

### تأثيرات المسكرات على الجانب الصحي:

- يؤدي تناول كميات كبيرة من الكحول إلى شعور الفرد بالدوار، وثقل الكلام، والغثيان الذي يؤدي إلى القيء، وتتاثر الوظائف الحركية إلى حدٍ كبير نتيجة لتناول الكحول، فقد يشعر المخمورون بصعوبة في المشي وعدم السيطرة والاتزان في الأطراف، وهنا تكمن الخطورة الشديدة المتمثلة في تشغيل الآلات أو قيادة السيارات تحت تأثير الكحول.
- الإفراط في تعاطي الكحول يزيد من مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية ويساهم في الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الكبد ومرض تليف الكبد، وهو مرض مستعصٍ وقاتل، ولا علاج له في حال وصل إلى مراحل متقدمة.
- يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون والمستقيم، وسرطان الفم والمريء بشكل خاص عند الأشخاص الذين يتعاطون الكحول ويدخنون السجائر، كما يفاقمان من مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم.

**تأثيرات المسكرات على الجانب النفسي:** يبدو المريض في المراحل الأولى متوترًا وقلقًا، ويعاني من أوهام وهلوسات مخيفة في الليل، وتصل الحالة إلى فقدان الإحساس بالزمان والمكان، وقد تحدث نوبات من النوم العميق ويتوهم المريض سماع أصوات ، وقد تحدث اضطرابات في الذاكرة.

**تأثيرات المسكرات على الجانب العصبي:** تعتبر الكحوليات من الأسباب المؤدية إلى العته الدماغية «الخرف»، حيث يحدث تنكس في المادة الرمادية وتؤثر الكحوليات على معظم الأعصاب، حيث تؤدي إلى الرعاش وفقدان التوازن وحدوث اضطرابات بصرية وضعف التركيز والانتباه.

**تأثيرات المسكرات على الجانب الاجتماعي:** ترتبط المشروبات الكحولية بالمواقف الاجتماعية، فيعمل الكحول على إعاقة قدرة الفرد على إصدار الأحكام، فيجعله يفقد الشعور بالحدز الذي يتمتع به المرء عندما يكون في حالته الطبيعية المتزنة، ويظهر بعض الأشخاص عدوانية أكثر بعد احتسابهم الكحول، مما يؤدي إلى زيادة حالات العنف المنزلي والشجار التي تسهم الكحوليات في تأجيجها بدرجة كبيرة.

## علاج الإدمان على المسكرات «الكحول»:

لا يمكن البدء في علاج إدمان الكحول إلا في حالة موافقة المدمن على الخضوع لبرنامج العلاج، والتوقف عن شرب الكحوليات، وتوافر الإرادة والرغبة في التخلص من الإدمان. ولا بد أن يفهم المريض أن إدمان الكحول قابل للعلاج ويحقق نسبة شفاء عالية، كما ينبغي توافر حافز قوي ودافع للتغيير، بالإضافة إلى الدعم الأسري والنفسي. أما أهم الخطوات الأساسية اللازمة لنجاح التعافي من إدمان الكحول فهي:

1- **رغبة قوية من المريض في الإقلاع عن شرب الكحوليات**، وتغيير نمط الحياة إلى حياة صحية بعيدًا عن الخمور والمسكرات.

2- **التعرف على أعراض انسحاب الكحول:** قبل التعرف على خطوات علاج إدمان الكحول، لا بد من معرفة أعراض انسحاب الكحول؛ كي يتهيأ المدمن نفسيًا وعقليًا قبل البدء في تلقي العلاج. وهذه الأعراض هي:

- الصداع وآلام الرأس.
- الغثيان.
- التعرق.
- الرغبة في التقيؤ.
- القلق والشعور بالإجهاد.
- تقلصات المعدة والإسهال.
- اضطرابات النوم وفقدان التركيز.
- ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم.

3- **التدخل المباشر من قبل الجهة المعالجة:** ويجب عليها أولاً وقبل كل شيء أن تكسب ثقة المدمن، مما يجعله يصارحها بإدمانه، ويبيدي رغبته في مساعدته على النشافي؛ لأن هذا غالبًا يكون سرًا يخشى المدمن من إعلانه والتصريح به.

4- **التدرج في العلاج:** بتقليل تناول الكحوليات تدريجيًا حتى التوقف عنها بشكل نهائي، ويؤكد الأطباء على أهمية الدعم المستمر من المحيطين لمنع المدمن من العودة إلى إدمان الكحوليات مرة أخرى.

5- **تنقية الجسم من الكحول:** تتضمن هذه المرحلة أن تقوم الجهة المعالجة بإزالة جميع المواد المخدرة والسامة، التي علفت بالجسم نتيجة الإدمان على الكحول.

6 - **التأهيل:** في هذه المرحلة يتم التركيز على متابعة الشخص المدمن بعد الانتهاء من مرحلة العلاج، وذلك من أجل التأكد من أن الإنسان لن يعود لهذا الأمر، كما أنها تساعد الشخص المريض على اتباع أسلوب جديد في حياته، من أجل محاولة نسيان الحياة القديمة التي كان يعيشها من قبل، كما أنها تساعد الإنسان المتعافي على التخلص من كلام الناس عنه ونظرة المجتمع له، والتي ستسبب حالة نفسية مرضية عنده.

7 - **الحماية من الانتكاسة:** يتطلب نجاح هذه الخطوة رغبة المريض في الحفاظ على نجاح العلاج، والسر وراء ذلك هو الدعم الخارجي من الأشخاص المقربين. خلال تلك المرحلة يشارك المريض في لقاءات جماعية مع المتعافين من إدمان الكحول للحصول على الدعم الكافي للاستمرار في الحياة الصحية السليمة.

### الجلسة التاسعة: (الوقاية من مدمرات الصحة ٢) المخدرات

كان «خالد» يعيش في ظل أسرة هادئة، يسودها الحب والمودة، أنهى دراسته الثانوية بنجاح وتفوق، وكان من بين الطلاب الذين تم قبولهم في الجامعة، تعرف «خالد» على أصدقاء جدد، وكان من بينهم شاب يدخن ويتعاطي المخدرات، أغرى «خالدًا» أكثر من مرة بتعاطي المخدرات وزينها له، وتحت الإلحاح اكتفى «خالد» بتجربة السجائر، ولم يدر أنها بوابة للمخدرات شيئاً فشيئاً أدمن «خالد» على الحشيش، ثم الهيروين، كل ذلك بسبب رفقاء السوء، فتدهورت حالته الصحية والدراسية، وحُرم من الجامعة، ثم انحرف أكثر فأكثر حتى وصل إلى الانحرافات الجنسية وتعاطي الكحول.

وإذا تحدثنا عن أفراد أسرته؛ نجد الحسرة والضيق قد ملأت صدورهم، فقرروا جميعاً الوقوف مع «خالد» ومساندته، أقتعه والده بأن يلتحق بأحد مراكز علاج الإدمان، وهو الآن يتلقى العلاج استعداداً لبدء حياة جديدة، أساسها الالتزام والجد والعمل. قام المدرب بطرح النقاش أمام الطلاب، بعد تأملهم قصة «خالد» فكانت بعض الإجابات على النحو الآتي :

الحرب هي حرب على العقول لتسميها، والأجساد لتدميرها، وأدواتها المخدرات التي ترؤج عن قصد في بلادنا. هناك أيد خفية؛ هدفها القضاء على العقل والجسم تدريجياً إلى أن يصل إلى حد الضياع ثم الموت، وهذه هي الحرب التي تحتاج منا للتصدي .

## مفهوم المخدرات

المخدرات: هي كل مادة نباتية أو مصنعة تحتوي على عناصر منومة أو مسكنة أو مقفّرة، والتي إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية المعدة لها فإنها تصيب الجسم بالفتور والخمول وتشل نشاطه، كما تصيب الجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري بالأمراض المزمنة، كما تؤدي إلى حالة من التعود أو ما يسمى «الإدمان»؛ مسببة أضراراً بالغة بالصحة النفسية والبدنية والاجتماعية.

تعريف الإدمان: هو الحالة الناتجة عن استعمال مواد مخدرة بصفة مستمرة؛ بحيث يصبح الإنسان معتمداً عليها نفسياً وجسدياً، بل ويحتاج إلى زيادة الجرعة من وقت لآخر؛ ليحصل على الأثر نفسه دائماً، وهكذا يتناول المدمن جرعات تتضاعف في زمن وجيز حتى تصل إلى درجة تسبب أشد الضرر للجسم والعقل؛ فيفقد الشخص القدرة على القيام بأعماله وواجباته اليومية في غياب هذه المادة، وفي حالة التوقف عن استعمالها تظهر عليه أعراض نفسية وجسدية خطيرة تسمى «أعراض الانسحاب»، وقد تؤدي إلى الموت أو الإدمان؛ الذي يتمثل في إدمان المشروبات الروحية أو المخدرات أو الأدوية النفسية المهدئة أو المنومة أو المنشطة.

من أجل الحصول على نمط حياة صحي وحياة أفضل يجب البعد عن المخدرات، وتربية الأطفال منذ الصغر على معرفة خطورتها وأهمية البعد عنها، ويكمن ضرر هذه المواد في أنها ليست فقط تؤثر في الصحة، بل وتؤدي إلى الإدمان ويكون تأثيرها سلبياً على النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية.

## واقع المخدرات في العالم:

إن المتابع لقضية المخدرات على الصعيد العالمي يجد أن هذه القضية أصبحت من أكبر المعضلات التي تعاني منها دول العالم وشعوبها كافة، فخطورتها أصبحت ماثلة أمام جميع الدول، مما دفعها إلى أن تعمل على محاربة هذه الآفة من خلال الاتفاقيات والبروتوكولات والمعاهدات.

والجدير بالملاحظة أن المخدرات باتت خلال السنوات الأخيرة تشكل أزمة تقض مضاجع كل الحكومات، لأضرارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية. ولما تسببه من مشاكل أمنية بشكل خاص، وذلك لارتباطها بالجريمة والجريمة المنظمة وقضايا غسل الأموال وشبكات الإرهاب عبر العالم.

## واقع المخدرات في المملكة:

تشير المؤشرات إلى أن المملكة العربية السعودية بدأت تعاني من هذه المشكلة الاجتماعية والصحية والاقتصادية الخطيرة، فالبرغم من أن عدد حالات المخدرات المسجلة في المملكة لم تبلغ (56) حالة فقط سنة 1970م، فإنها وصلت عام 1980م إلى (2802) حالة، وفي العام 1990م وصلت إلى (3383) حالة، وفي عام 2000م وصلت إلى (15297) حالة، بينما يشير التقرير الدولي حول مكافحة المخدرات إلى أنه في مارس من سنة 2007م بلغت الحالات (150) ألفاً، هذا الرقم يبعث على القلق، ويشير إلى زيادة عدد المتعاطين للمخدرات.

ويمكن تلخيص واقع المخدرات في المملكة في النقاط الآتية:

- ليس في المملكة إنتاج مخدرات يذكر.
- لا يمكن اعتبار المملكة دولة عبور للمخدرات.
- تضاعفت نسبة إدمان المخدرات في المملكة (4) أضعاف في خمس السنوات الأخيرة.
- تعاطي المخدرات وترويجها في المملكة يشهدان تطوراً ملحوظاً

## العوامل النفسية التي تلعب دوراً في تعاطي المخدرات والإدمان عليها:

حاول العلماء والباحثون أن يفهموا الأسباب التي تدعو الإنسان إلى الاستسلام إلى المخدرات، وقد تبلورت مجملها في النقاط الآتية:

- إشباع حب الاستطلاع والرغبة في التجريب والمغامرة.
- تخفيض التوتر والقلق.
- تحقيق الاستقلالية والإحساس بالذات.
- الإحساس بموقف اجتماعي متميز، والوصول إلى حياة مفهومة.
- الإحساس بالقوة والفحولة، والرغبة في زيادة المرح.
- الإحساس بالانتماء إلى جماعة غير جماعته وملء الفراغ.
- الوصول إلى الإحساس بتقبل الجماعة.
- التغلب على الإحساس بالدونية.
- التغلب على الأفكار التي تسبب له الضيق.
- الهروب من المشاكل.
- الرغبة في زيادة القدرة الجنسية.

## العوامل الاجتماعية التي تلعب دوراً في تعاطي المخدرات والإدمان عليها:

هناك عوامل اجتماعية تؤدي إلى تعاطي المخدرات والإدمان عليها، وهذه العوامل تتباين من مجتمع إلى آخر، ومن فرد إلى آخر، ومنها:

- سوء العلاقات الأسرية.
- تعاطي الأبوين أو أحدهما للمخدرات.
- تأثير جماعات الأصدقاء.
- السلوك المنحرف للشخص.
- توافر المخدر.
- التدخين وشرب الخمر.
- وسائل الاتصال الجماهيري.

- الثقافة السائدة، وضعف الوازع الديني.
- المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

## مخاطر المخدرات وآثارها السلبية على جسد الإنسان:

مخاطر إدمان المخدرات وإساءة استخدام الأدوية كثيرة، نورد هنا بعضاً منها، وهي على النحو الآتي:

1. فقدان الشهية للطعام مما يؤدي إلى النحافة والضعف العام مصحوباً باصفرار الوجه، وحدوث الدوار والصداع المزمن، واختلال التوازن العضلي العصبي.
2. الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين والكثير من المشاكل الصحية.
3. اضطراب وظيفي في حواس السمع والبصر.
4. التهيج الموضعي للأغشية المخاطية للشعب الهوائية.
5. اضطراب الجهاز الهضمي.
6. الإصابة بأمراض الكبد وخاصة التهاب الكبد الوبائي، ومرض الإيدز؛ بسبب تبادل استخدام الحقن بين عدد من المتعاطين.
7. ضعف القوة والحيوية وقلة النشاط العام وضعف القدرة الجنسية.
8. الإصابة بالسرطان.
9. اضطراب في الإدراك الحسي العام.
10. الرعشة في اليدين والتي قد تمتد إلى باقي أجزاء الجسم؛ مما يسبب اختلالاً في الاتزان.

## الآثار النفسية لإدمان المخدرات:

لا تقتصر آثار المخدرات على أجهزة الجسم فقط، بل تتعداها إلى الآثار النفسية، وهي على النحو الآتي:

1. اضطراب الوجدان.
2. العصبية الزائدة والحساسية الشديدة.
3. صعوبة التفكير.
4. الخوف واليأس والحزن الشديد.
5. اضطرابات الهلوسة.
6. هبوط في النشاط الوظيفي.
7. قلة النوم.
8. الأفكار السوداوية والاكتئاب الشديد.
9. التوتر الانفعالي والانسحاب من المجتمع.
10. اضطراب الشخصية الفصامية.

## الآثار الاجتماعية لإدمان المخدرات:

إن الناظر للمجتمعات التي يسودها تعاطي المخدرات، يجد آثاراً سلبية على تقدم المجتمع ورفعته هي :

1. انتشار الجريمة والفساد والبطالة والفقر.
2. فقدان التفاعل في المواقف الاجتماعية مع الأسرة والمجتمع.
3. تشتيت الأسر وتحطيمها، وحدوث انفصال أحد الأبوين.
4. انحراف الأبناء عن أخلاقيات ومعتقدات الأسرة والمجتمع.
5. ضعف ارتباط الاتجاهات التي يتمسك بها المتعاطي مع اتجاهات المجتمع.
6. التفكك الأسري لعدم قدرة المتعاطي على القيام بدوره الأسري.
7. انخفاض دخل الأسرة بسبب ما يعاني منه المتعاطي من بطالة وعدم القدرة على العمل.
8. كثرة حوادث السيارات.

## 9. انخفاض التحصيل العلمي للشباب.

### أهمية البعد الديني في علاج الإدمان على المخدرات:

تلعب التربية الدينية دوراً مهماً في تقويم النفوس وتهذيبها على الطريق السوي؛ نظراً لما يحببه الإسلام في النفوس من مفاهيم الطاعة والاستقامة والثواب والعقاب والجنة والنار والخير والشر ومراقبة الله عز وجل، من خلال ممارسة كافة الأعمال والواجبات الدينية.

### أهم خطوات ومعالج طرق العالج الديني:

**الاعتراف:** وهو الإفشاء إلى الله سبحانه بما اكتسبه الفرد من إثم وذنب وخطيئة. قال تعالى: « قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ » الآية (23) من سورة الأعراف.

**التوبة:** وتأتي الخطوة الثانية، وهي الندم على ما فات، والعزم على عدم العودة، والإقلاع عن الذنب، وإرجاع الحقوق إلى أصحابها. قال الله تعالى: « وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ » الآية (26) من سورة الشورى.

**الاستبصار:** وهو الوصول بالفرد إلى فهم سبب إدمانه والدوافع التي أدت إليه، وأنه بسبب البعد عن التمسك بالدين وانحرافه عنه، وغياب الرقابة الذاتية. قال الله تعالى: « يَسْتَخْفُونَ مِنَ النَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ اللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ إِذْ يُبَيِّتُونَ مَا لَا يَرْضَى مِنَ الْقَوْلِ وَكَانَ اللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطًا » آية (108) من سورة النساء.

**التعلم:** ويتضمن ذلك اكتساب مهارات جديدة وقيم وأفكار يستطيع من خلالها أن يتقبل الآخرين من حوله، من خلال إعادة القدرة على ترويض النفس وضبط الذات وتحمل المسؤولية، وتكوين علاقات اجتماعية مبنية على الثقة بالنفس وبالآخرين، ويتم ذلك بالدعاء والاستغفار وحسن التوكل على الله والعفة .

### الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في الوقاية من المخدرات:

إن أردنا القضاء على ظاهرة إدمان المخدرات يجب علينا ألا ننتظر حتى يقع أبنائنا فريسة لها، ثم نبدأ في التحرك من أجل العلاج، بل علينا أن نتبع إجراءات وقائية لمنع حدوث تلك الآفة، فالوقاية خير من العلاج.

مفهوم البعد الوقائي للحد من ظاهرة تعاطي المخدرات:

هي مجموعة الإجراءات التي تستهدف منع تعاطي المخدرات أصلاً، متمثلة في كل أنواع التوعية وإجراءات مكافحة العرض، بهدف الإسهام في حماية الطلبة من الوقوع في آفة المخدرات.

تقوم الوقاية من تعاطي المخدرات على عنصرين أساسيين:

**استراتيجيات خفض الطلب:** وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى خفض الرغبة في الحصول على المخدرات وتناولها، وإلى منع تناولها أو خفضه أو تأخيرها. وتشمل الاستراتيجيات الموجهة نحو الامتناع عن تناول المخدرات.

**استراتيجيات خفض العرض:** وتهدف إلى القضاء على إنتاج المخدرات وعرضها، فضلاً عن تقييد الوصول إليها وتوافرها. ويشمل ذلك التدابير المتخذة في المدارس والجامعات للحد من تناول المخدرات وحيازتها وبيعها.

### التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها للوقاية من تعاطي المخدرات:

هذه نماذج من التوجيهات والممارسات التي يمكن أن تساعد الطلبة على أن يكونوا متوازنين نفسياً وبدنياً، وأن تنمو فيهم مناعتهم الذاتية أمام كل أنواع الإدمان:

1. تنمية الوازع الإيماني والرقابة الذاتية.
2. المحافظة على قدر من ممارسة الأنشطة البدنية يومياً.

3. تناول الأغذية الصحية المتوازنة.
4. الحصول على قدر كافٍ من النوم والراحة.
5. تجنب التدخين.
6. وضع أولويات للقيم، فهي معايير للحياة السعيدة.
7. تقييم العلاقات والالتزامات.
8. التحدث عن المشكلات التي تمر بالفرد.
9. حسن اختيار الأصدقاء والاستمتاع بالهوايات المحمودة معهم.
10. مصادقة النفس والتعرف عليها طلب المساعدة من الآخرين.
11. طلب المساعدة من الآخرين.
12. التعامل مع الاجهاد بحكمة
13. الاطلاع على تجارب الآخرين الذين تعافوا من تعاطي المخدرات والتعرف على معاناتهم، فإن ذلك سيكون حافزاً على الإصرار على تجنب المخدرات.

### الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في إنجاح العلاج من تعاطي المخدرات والإدمان عليها:

إن أفضل وسيلة لعلاج إدمان المخدرات هي عدم تناولها على الإطلاق، والحذر عند أخذ أي دواء يسبب الإدمان؛ لأن معالجة الإدمان تتطلب معرفة علمية دقيقة، وتخصصاً فنياً، وهذا لا يمنع من دورنا المهم مهما كان موقعنا من المدمن في تقديم المساعدة والمساندة في العلاج.

#### مفهوم التربية العلاجية لإدمان المخدرات:

هي مجموعة من الخطوات العملية التي تركز على مساعدة المدمن في تقوية رغبته في التخلص من وباء المخدرات، ومن ثم العلاج منها نهائياً، ثم تأهيله ليصبح عضواً فاعلاً في المجتمع، وتقع مسؤوليتها على مؤسسات متعددة، مثل: الجهات الأمنية، والمستشفيات، وجمعيات التوعية.

#### مفهوم المعالجة الانسحابية لإدمان المخدرات:

تختلف الأعراض باختلاف نوع المخدرات المستخدمة وتشمل: الأرق، والتقيؤ، والتعرق، ومشكلات في النوم، والهلوسة، والتشنجات، وآلاماً في العظام والعضلات، وارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم، والاكنتاب، ومحاولة الانتحار.

والهدف من علاج الانسحاب هو وقف تناول المخدرات بسرعة وأمان، ويشمل ذلك خفض جرعة المخدرات تدريجياً، واستبدالها بمواد أخرى مؤقتاً لها آثار جانبية أقل حدة، وقد يكون أمناً لبعض الحالات الخضوع لعلاج الانسحاب في العيادات الخارجية، والبعض الآخر قد يتطلب الدخول إلى المستشفى.

#### التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها لعلاج مدمني المخدرات:

1. تعليم المدمن ممارسات ومهارات صنع القرار ورفض المخدر.
2. تصحيح المفاهيم الذهنية المتعلقة بالإدمان.
3. الإرادة القوية؛ لأن العلاج من الإدمان يحتاج من المدمن قبولاً وإرادة قوية ليستطيع أن يستمر في رحلة العلاج.
4. الابتعاد عن الرفقة السيئة.
5. غرس الثقة في نفس المدمن وتحفيزه للتفكير بطريقة إيجابية.
6. دراسة حالة المدمن ومعالجة الأسباب التي جعلته يلجأ للإدمان.
7. إقناع المدمن بتلقي العلاج تحت إشراف طبي ومصحات علاجية.
8. تقديم الوعظ والإرشاد الديني للمدمن لتقوية الوازع الديني لديه، ليردعه عن تناول المخدرات.
9. تقديم الدعم النفسي من العائلة والأقارب والأصدقاء للشخص المدمن.

10. علاج الانتكاسة: مدمن المخدرات معرض للانتكاس، والعودة لاستخدامها مرة أخرى بعد المعالجة، ولتجنب ذلك يجب اتباع الخطوات الآتية:
11. تجنب التجارب ذات الخطورة العالية، مثل الذهاب إلى الحي الذي يتم استخدامه للحصول على المخدرات، والابتعاد عن أصدقاء السوء.
- 12- الحصول على المساعدة الفورية إذا عاد الشخص لاستخدام المخدرات مرة أخرى.

### الجلسة العاشرة : الصحة الإيجابية

استوقفت « هند» مقالة نشرت في إحدى الجرائد بعنوان «الصحة الإيجابية»، ومما جاء في المقالة: « إن الصحة الإيجابية من الأمور المهمة التي ينبغي أن تركز لها الجهود والطاقات لتحقيقها ورعاية أساسياتها؛ لأنها مسؤولة عن تحديد معالم الأسرة، وعن الزواج الناجح». أحضرت « هند» المقالة وعرضتها على زميلاتها اللواتي يدرسن مقرر اللياقة والثقافة الصحية، ودار حوار هادف من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية :

ما أبعاد الصحة الإيجابية؟

هل تقتصر الصحة الإيجابية على النساء دون الرجال؟

كيف نحافظ على الصحة الإيجابية ؟

### مفاهيم متعلقة بالصحة الإيجابية Concepts related to reproductive health :

#### مفهوم الصحة الإيجابية:

تعني الصحة الإيجابية قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة، وقدرتهم على الإنجاب، وحريرتهم في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره .

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإيجابية بأنها: «حالة اكتمال العافية الجسدية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من الأمراض أو العجز في الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته وتطوراتها».

#### رعاية الصحة الإيجابية:

تشتمل رعاية الصحة الإيجابية على:

الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة والولادة المأمونة والرعاية بعد الولادة بما في ذلك تقديم المشورة الملائمة والتشجيع على الرضاعة الطبيعية.

توفير خدمات تنظيم الأسرة، وتوفير المشورة والمعلومات التثقيفية المتعلقة بها.

الإعلام والتثقيف وإسداء المشورة بشأن الحياة الجنسية والصحة الإيجابية .

#### الفئات المستهدفة بالصحة الإيجابية:

الرجل والمرأة في سن الإنجاب لرفع المستوى الصحي لديهم.

المراهقون والشباب لتجنيبهم السلوكيات الضارة التي قد تؤدي إلى انتشار الأمراض المنقولة جنسياً.

النساء ما بعد سن الإنجاب للوقاية من الأمراض المتعلقة بالجهاز التناسلي .

## أبعاد الصحة الإنجابية ومكوناتها:

الصحة الإنجابية تُؤمّن للجميع حياة جنسية إنجابية آمنة، تتضمن حقوقاً لكل من الجنسين الذكر والأنثى، عن طريق رفع الوعي الصحي لكليهما واختيار الطريقة والتوقيت المناسبين لتنظيم الحمل، فيضمن للأُم حملاً وولادة آمنين. فالولادة الآمنة هي نقطة الانطلاق لحياة إنجابية سليمة لها ولطفلها، مما تنعكس على سعادة أفراد الأسرة، وهذا لا يتحقق إلا من خلال الأبعاد الآتية :

- العناية بصحة الرجل والمرأة قبل الزواج، والإرشاد السليم لكل ما يتعلق بالزواج من حيث الاستعداد العقلي والنفسي لديهم، والتثقيف الإنجابي والتعريف بالتغيرات الفسيولوجية، والتوعية عن الصحة العامة والغذاء، وضرورة فحص ما قبل الزواج .
- العناية بصحة المرأة بعد الزواج وفي أثناء الحمل والولادة وبقدرتها على الإنجاب، وبصحتها بعد الإنجاب في فترة سن الأمان.
- التمتع بخدمات صحية شاملة تمكن المرأة من الحمل والولادة بأمان، وتوفير الشروط الصحية التي تؤدي إلى الحصول على طفل سليم معافى، من حيث الرضاعة الطبيعية، والتغذية السليمة .
- رعاية المرأة بعد سن الإنجاب، من حيث التشخيص المبكر لسرطان الثدي وسرطان الرحم والوقاية من مرض هشاشة العظام.
- الوقاية من العقم للرجل والمرأة: الذي يعرف بعدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين.
- معالجة التهابات الجهاز التناسلي والوقاية منها، بما في ذلك الأمراض المنقولة جنسياً.
- التوعية وتوفير المعلومات اللازمة عن كل ما يخص الصحة الجنسية وطرق العناية بالمولود لكل من الأبوين للحفاظ على صحته وبقائه وحمايته ونمائه .

## مقومات الحياة الزوجية الناجحة:

الزواج هو الرباط المقدس الذي يربط بين الرجل والمرأة في إطار شرعيّ، وقد أولى الإسلام الزواج أهمية خاصة؛ لأنه أساس بناء الأسرة، والأسرة هي أساس بناء المجتمع، ونجاح أيّ مجتمع مرتبط بشكل وثيق بنجاح دور الأسرة فيه؛ لذلك لا بد من التآني عند الإقدام على الزواج، ولا بُدّ من اختيار الزوجين لبعضهما البعض على أسس متينة تسهم في نجاح الزواج واستمراره، ومن أهم أسس الاختيار الدين .

بعد عقد القران الذي يمثل مرحلة الزواج؛ يصبح الطرفان مشتركين معاً في تفاصيل الحياة كلها، ويحاول كل طرف منهما أن يسعد الطرف الآخر، وأن يحقق حياة زوجية سعيدة من جميع جوانبها؛ لأنّ من يحقق السعادة في بيته يمكن له تحقيق السعادة في المجتمع من حوله.

واستقرار العلاقات بين أفراد العائلة من الغايات المهمة في الحياة، ويجب العمل على الحفاظ عليه بشكل مستمر، وفيما يلي أبرز المقومات التي تضمن تحقيق هذا الاستقرار:

- **المودة والرحمة:** فالمودة والرحمة تقرّبان بين قلب الزوجين، وتجعل كل طرف منهما يقدر مشاعر الآخر في جميع الظروف، وتجعل كل واحد منهما يعطف على الآخر ويصونه ويحرص على حقوقه. يقول الله تعالى: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» الآية 21، الروم.
- **التفاهم فيما بينهما وتقارب وجهات النظر:** فالحياة الزوجية هي مشاركة بين الزوجين في التفاصيل كافة؛ لذلك لا بدّ من وجود تفاهم متبادل، وتقدير كل طرف للآخر. فعن أم المؤمنين عائشة - رضي الله تعالى عنها- قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي». أخرجه الترمذي.

- **التجاوز عن الأخطاء:** فالحياة لا تخلو من مشاكل، ولكن يجب ألا تُصعد هذه المشاكل، وألا تأخذ أكبر من حجمها، ويجب وضعها ضمن إطار سليم من أجل تجاوزها، فلا يجوز أن يقف أحدهما للآخر على كل خطأ صغراً أم كبيراً؛ لأنه بذلك يهدم أواصر المحبة، وإنما لا بدّ من التحوّل بجهود لحلّ المشاكل بطريقة تحقّق الغاية من الأسرة وهي الاستقرار؛ بعيداً عن الأثمانية، وبعيداً عن الكبر والهروب من الاعتراف بالخطأ، كما لا بدّ من الابتعاد عن إقحام الأطفال في المشاكل التي تحدث و عدم تفرغ الشحنة النفسية فيهم.
- **تحقيق الأمان:** فأشعر كل طرف للآخر بالأمان يزيد من قوة الرابطة الزوجية، ويُقرب بين الزوجين، فيشعر كل طرف بأنه آمن من التعرض للأذى الجسدي أو النفسي من الطرف الآخر؛ ممّا يجعله يبذل ما في وسعه لإنجاح الزواج وإسعاد الطرف الآخر.
- **الاحترام المتبادل:** ويكون ذلك من خلال تقدير مشاعر كل من الزوجين للآخر، والابتعاد عن التجريح والتشهير عند وقوع المشاكل، ونشر روح الفكاهة في الأسرة لإضفاء الجوّ الممتع، بعيداً عن التعصّب والتعنّت. قال تعالى: «وَغَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» الآية 19، النساء.
- **التعاون بين الزوجين:** وذلك من أجل تحقيق مصالح الأسرة، فتقف الزوجة إلى جانب زوجها وتراعي تعبها، وكذلك الزوج يُساعد الزوجة في أعمال المنزل ولا يتقلّب عليها في الطلبات، وخاصةً إذا كانت موظفةً، وأهم جوانب التعاون هو التعاون فيما يخصّ الأبناء.
- **المشاركة في التخطيط لمستقبل الأسرة:** فلا يجوز لأحدهما إقصاء الآخر عند التخطيط للمشاريع المستقبلية للأسرة، ويجب الابتعاد عن الفردية في أخذ القرارات، التي كثيراً ما تُثير المشاكل، وتؤدي لإخفاق التخطيط.

#### أبرز المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية :

هناك مشاكل صحية متعلقة بالصحة الإنجابية بشكل عام، بعضها خاص بالنساء وبعضها خاص بالرجال، والبعض يشمل الجنسين، و من أبرزها :

- المشاكل الصحية الناتجة عن اضطراب الغدد والهرمونات.
- المشاكل الصحية الناتجة عن الأمراض الوراثية .
- المشكلات المتعلقة بالحمل والولادة .
- وفيات الأمومة ووفيات الطفولة بسبب مضاعفات الحمل.
- الإجهاض المحفوف بالخطر.
- العقم.
- الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز.
- المشاكل النفسية والاضطرابات العقلية.
- إدمان التدخين والمخدرات والمسكرات.

#### العقم و أسبابه:

العقم كما عرفنا سابقاً هو: عدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين .

#### تختلف مسببات العقم عند الجنسين وأبرزها عند النساء هو :

- **زيادة الوزن:** فزيادة نسبة الدهون بالجسم تؤثر على نسبة إفراز هرمون الإستروجين الذي ينظم العملية التناسلية للمرأة .
- **نقص الوزن:** فنقص الوزن الحاد أيضاً يؤثر سلباً على العملية التناسلية.
- **اختلال الهرمونات:** اختلال الهرمونات في جسم المرأة ينعكس على انتظام دورات الحيض، حيث تكون غير منتظمة (قصيرة أو طويلة) مما يؤثر على عملية التبويض.

- أمراض المناعة الذاتية: مثل الذئبة الحمراء، والسكري، وأمراض الغدة الدرقية، والتهاب المفاصل الروماتويدي.
  - تناول الأدوية: كتناول مضادات الاكتئاب، المضادات الحيوية، المسكنات، وغيرها من الأدوية المستخدمة لعلاج الاضطرابات المزمنة.
  - استخدام التبغ والتدخين: فالتدخين قد يزيد من خطر العقم عند النساء .
  - التعرض للمخاطر المهنية أو البيئية: التعرض لفترة طويلة من الإجهاد العقلي العالي، وارتفاع درجات الحرارة، والمواد الكيميائية أو الإشعاعات الكهرومغناطيسية العالية قد يقلل من خصوبة المرأة.
- أسباب العقم عند الرجال فأبرزها هو :
- التدخين: يضعف جودة الحيوانات المنوية و حركتها.
  - المخدرات: يمكن أن يقلل الكوكايين أو استخدام الماريجوانا من عدد الحيوانات المنوية ونوعيتها بنسبة تصل إلى 50 في المائة.
  - تناول الأدوية: يمكن لبعض الأدوية، مثل المتعلقة بالقرحة أو الصدفية، أن تبطئ أو تمنع إنتاج الحيوانات المنوية.
  - التعرض للمخاطر المهنية أو البيئية: قد يكون للتعرض المزمّن لعناصر مثل الرصاص والكاديوم والزنك والهيدروكربونات ومبيدات الآفات والنشاط الإشعاعي والأشعة السينية تأثير على عدد الحيوانات المنوية ونوعيتها.
  - تعريض الأعضاء التناسلية للحرارة: إن الاستخدام المتكرر للساونا وغرف البخار وأحواض الاستحمام الساخنة يمكن أن يضعف إنتاج الحيوانات المنوية مؤقتًا ويقلل من عددها.
  - بعض الأمراض: فالرجال الذين لديهم تاريخ من التهاب البروستات أو عدوى الأعضاء التناسلية، والنكاف بعد سن البلوغ، ودوالي الخصية قد يسبب انخفاض نسبة الخصوبة.

### المهارات الإيجابية للصحة الإيجابية:

من الإجراءات والممارسات الصحيحة لحياة إيجابية صحية آمنة:

أولاً : الأمومة السليمة هي العامل الأهم في الصحة الإيجابية :

- تنظيم الحمل، والوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا، والتقليل من وفيات الأمومة والطفولة والأمراض المرتبطة بالحمل هي أهم الظواهر الدالة على تمام الصحة الإيجابية.
- متابعة الخدمات المقدمة للأم في أثناء الحمل لا يمكن فصلها عن الرعاية بعد الحمل وعن خدمات تنظيم الأسرة.
- رعاية المرأة قبل الحمل يتضمن الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا، حفاظًا على الجنين والأم. ورعاية الحامل تتضمن أيضاً رعاية الطفل الوليد.

ثانيًا: وسائل تباعد فترات الحمل «تنظيم الحمل» :

إن الإسلام تناول مفهوم تنظيم الأسرة في إطار أشمل وأكمل من النظريات المدنية، فهو لا يقصد التنظيم لكثرة الذرية أو قلتها، بل توسع في ذلك ليشمل أوضاع الأسرة المختلفة، بما في ذلك وضعها الصحي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي والتربوي. وقد عرف المؤتمر الإسلامي تنظيم الأسرة بأنه: «قيام الزوجين بالتراضي بينهما وبدون إكراه باستخدام وسيلة شرعية ومأمونة لتأجيل الحمل أو لتعجيله بما يناسب ظروفهما الصحية والاجتماعية والاقتصادية وذلك في نطاق المسؤولية نحو أولادهما وأنفسهما».

أنواع الوسائل:

## 1. الوسائل التقليدية (الطبيعية):

- الإرضاع من الثدي : الإرضاع من الثدي يحمي الأم من الحمل خلال فترة الرضاعة غالبًا، غير أنه يجب أن تعلم المرضع أن منع الحمل خلال فترة الإرضاع من الثدي ليست مضمونة 100% خاصة إذا لم تمارس الأم الإرضاع من الثدي بالكامل.
- فترة الأمان : وهي الفترة عندما تكون البويضة غير قابلة للتلقيح وتكون قبل الطمث بـ (12) يومًا وبعد الطمث مباشرة فيمكن خلالها الاتصال الجنسي بأمان دون حدوث حمل. أما الفترة الحرجة التي يجب الامتناع فيها عن الاتصال الجنسي فهي أسبوع منتصف الدورة إذ تكون البويضة ناضجة وجاهزة للتلقيح . وفعالية هذه الوسيلة تعتمد على :
  - انتظام الدورة الشهرية .
  - الالتزام الصحيح بمواعيد فترة الأمان .
- العزل : العزل هو إحدى الوسائل التي استخدمت من قديم الزمان، وتعتمد على عدم إيصال الحيوانات المنوية داخل الرحم، وهذه تصل فعاليتها إلى (60%) فقط؛ لاحتمال وصول جزء من الحيوانات المنوية داخل الرحم .

## 2. الوسائل الهرمونية:

- حبوب منع الحمل.
- حقن منع الحمل.

### ثالثًا: الفحص الطبي للمقبلين على الزواج:

- الفحص الطبي قبل الزواج هو عبارة عن مجموعة من الفحوصات المخبرية السريرية التي يقترح عملها لأي شخصين مقبلين على الزواج، قبل ارتباطهما بعقد الزواج، بقصد التأكد من خلوهما من الأمراض والعاهات.
- فالفحص الطبي قبل الزواج مهم جدًا لأنه يساعد في التخفيف من معاناة الأبوين خاصة والمجتمع عامة، وذلك بتقليل انتشار الأمراض الوراثية وأمراض التخلف العقلي عند الأطفال، والتخفيف من حدة التشوهات الخلقية والإعاقات. ويهدف هذا الفحص إلى الوقاية من الأمراض أو تخفيف حدتها، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج.

### رابعًا: المحافظة على صحة المسالك البولية:

- التهابات المسالك البولية شائعة و يمكن معالجتها بالمضادات الحيوية. وهي أكثر انتشارا بين النساء.
- غالبًا ما تكون أعراضها بسيطة، فيجب عدم تجاهلها لمنع انتشار العدوى إلى الكليتين والحد من تأثيرها على سلامة الجهاز التناسلي.
- السلوكيات التي يجب علينا اتباعها لتجنب الالتهابات هي التالي:
  1. زيارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض التالية: حاجة قوية ومتواصلة للتبول، إحساس بالحرق عند التبول، تسرب دائم للبول بكميات صغيرة، وجود دم في البول - أو بول عكر ذو رائحة قوية جدًا.
  2. شرب الكثير من السوائل، وخاصة الماء لتقليل احتمالية الإصابة بالالتهابات.
  3. الالتزام بالنظافة الشخصية وخاصة للأعضاء التناسلية.
  4. تجنب منتجات النظافة النسائية التي قد تسبب التهيج، فلا بد من استشارة الطبيب قبل استخدامها.

### كيف يحافظ الرجل والمرأة على صحتهم بعد الأربعين:

الجدول الآتي يبين كيفية المحافظة على الصحة للمرأة والرجل بعد سن الأربعين

م	الإجراء	المرأة	الرجل
1	الوقاية من الأمراض بإجراء الفحوصات الآتية :	إجراء الفحوصات الدورية الشاملة ومن أهمها ما يتعلق بالصحة الإنجابية: 1. إجراء فحص مخبري لعنق الرحم، للكشف عن سرطان عنق الرحم بأخذ مسحة من خلايا عنق الرحم وفحصها في المختبر، وهي وسيلة فعالة لاكتشاف المرض والسيطرة عليه. 2. إجراء الفحص الذاتي للثدي بشكل دوري أي مرة كل شهر وبعد أسبوع من الدورة الشهرية للكشف عن أي تكتلات أو تغيرات في ثديها. 3. إجراء فحص لسماكة العظم لاكتشاف مرض هشاشة العظام، وفي حالة الإصابة يوصف لها من قبل الطبيب المختص حبوب الكالسيوم مع فيتامين د، أو أخذ هرمونات بديلة حسب ما يستدعيه وضعها ودرجة الهشاشة عندها.	إجراء الفحوصات الدورية الشاملة ومن أهمها ما يتعلق بالصحة الإنجابية: الفحوصات المخبرية الخاصة بغدة البروستاتا.
2	الاحتياجات الغذائية	1. الحرص على نوعية الطعام وليس كميته، والابتعاد عن المأكولات الدسمة والمقلية، والإكثار من الخضراوات والفواكه والحمضيات، لاحتوائها على الفيتامينات التي تساعد في هذه الفترة. 2. الاهتمام بالأغذية التي تحتوي على عنصر الكالسيوم، حيث يساهم في سلامة العظام والعضلات، ومن أهم مصادره الحليب واللبن والزبادي وبعض الأجبان وخصوصاً منزوع الدسم أو قليل الدسم. 3. المحافظة على استهلاك كمية جيدة من السوائل مثل المياه والعصائر مثل عصير التفاح والمشروبات العشبية مثل الشاي الأخضر. 4. الإقلال من المشروبات التي تحتوي على كافيين مثل القهوة والمشروبات الغازية والشاي الذي يحتوي على كمية من السكريات.	1. الحرص على نوعية الطعام وليس كميته، والابتعاد عن المأكولات الدسمة والمقلية، والإكثار من الخضراوات والفواكه والحمضيات، لاحتوائها على الفيتامينات التي تساعد في هذه الفترة. 2. الاهتمام بالأغذية التي تحتوي على عنصر الكالسيوم، حيث يساهم في سلامة العظام والعضلات، ومن أهم مصادره الحليب واللبن والزبادي وبعض الأجبان وخصوصاً منزوع الدسم أو قليل الدسم. 3. المحافظة على استهلاك كمية جيدة من السوائل مثل المياه والعصائر مثل عصير التفاح والمشروبات العشبية مثل الشاي الأخضر. 4. الإقلال من المشروبات التي تحتوي على كافيين مثل القهوة والمشروبات الغازية والشاي الذي يحتوي على كمية من السكريات.
33	ممارسة النشاط البدني	لابد من مزاولة النشاط البدني مثل المشي والجري والسباحة وغيرها من الرياضات الأساسية والمهمة.	لابد من مزاولة النشاط البدني مثل المشي والجري والسباحة وغيرها من الرياضات الأساسية والمهمة.

المحافظة على السلامة النفسية، والتركيز على ما هو مهم في حياتهما العملية والأسرية، وكذلك استغلال الوقت في الأمور المهمة التي تبعد عنهما الضغوط النفسية، والتركيز في ما يهمهما ويفيدهما ويفيد أسرتهما ومجتمعهما.	الصحة النفسية	4
--	---------------	---

### الجلسة الحادية عشر : صحة المستهلك

تقلب «نورة» إحدى صفحات الجريدة اليومية، وجذب انتباهها إعلان عن دواء عشبي تم اكتشافه حديثاً لعلاج الربو؛ ولأنها تعاني من داء الربو، وقفت حائرة أمام هذا الإعلان، أتصدقه؟ هل هو حقاً فعّال؟ وكيف توصلوا لهذا الدواء؟ وكيف ثبتت فاعليته؟

تلك التساؤلات هي التي جعلت «نورة» تقرر أن تتريث قليلاً في شراء هذا العلاج، والتمهل في خوض تجربة جديدة للتعافي من دانها. فهل قرار «نورة» سليم أم خاطئ؟

عزيزي الطالب:

كثيرة هي المعلومات والمنتجات والخدمات التي تخص الصحة ومصادرهما، ولكن جودتها ومصداقيتها يجب أن تكون دائماً تحت المجهر، فكل ما يخص صحتنا يجب أن يكون مدروساً ومثبتاً علمياً، ومصدره موثوق، وسننتقل بك لمفهوم صحة المستهلك والمهارات اللازمة لتكون مستهلكاً ذكياً في تقييم كل ما يتعلق بصحتك.

## مفهوم صحة المستهلك : concept health s'Consumer

### صحة المستهلك Health s'Consumer

تعرف صحة المستهلك بأنها: أن يكون المستهلك «الفرد» أكثر وعياً وذكاءً فيما يتعلق بالمعلومات والخدمات الصحية المقدمة له، من حيث: تحليلها، وفهمها، وتقييمها، واتخاذ قرارات حكيمة وسليمة فيما يتعلق بصحته، بحيث لا يقع ضحية للخداع والتضليل.

### أهمية أن تكون مستهلكاً واعياً: Consumer Intellegant an Being

- لإنتشار المعلومات الصحية بشكل ضخم ومعقد، وعلى نحو متزايد. فيجب على كل فرد أن يكون أكثر وعياً عند تلقي أي معلومة صحية.
- لأن الصحة كنز يجب المحافظة عليها وعدم المجازفة بها باتباع معلومات ونصائح أو استخدام منتجات مضرّة وغير مثبتة علمياً.
- للحصول على أقصى استفادة من نظام الرعاية الصحية المقدمة، يجب أن يكون المستهلكون على دراية ووعي بتلك الخدمات وجودتها وعن مدى احتياجهم الصحي.
- لأن مراكز حماية المستهلك المحلية والعالمية تستقبل الكثير من الشكاوى والاستفسارات التي لا تستطيع التعامل معها جميعها؛ لذا يجب على الأفراد أن يتحملوا مسؤولية تقييم كل المنتجات والخدمات الصحية.

### سمات المستهلك الواعي: characteristics consumer Intellegent

1. يفهم ويدرك أهمية الدراسات والإثباتات العلمية لكل ما يتعلق بالصحة، فكل ممارسة صحية أو منتج صحي يجب أن يكون مثبتاً علمياً ومبنياً على دراسات علمية قبل أن نتبعه.
2. يبحث دائماً عن المعلومات من مصادر موثوقة، فالأطباء والأخصائيون الصحيون والجهات الحكومية الصحية والمنظمات الصحية العالمية جميعها مصادر يمكن الاعتماد عليها فيما يخص الصحة. وبذلك يتجنب الإعلانات التجارية ووسائل الإعلام التي غالباً ما تنقل معلومات صحية غير دقيقة .
3. المستهلك الواعي يتبع أنماطاً حياتية صحية؛ فيهتم بغذائه ونشاطه البدني ويحافظ على وزن صحي، ويجتنب التدخين بأنواعه، ويلتزم بقوانين السلامة كربط حزام الأمان؛ كل ذلك للتقليل من احتمالات الإصابة بأمراض خطيرة، مما يخفض من تكلفه رعايته الصحية في المستقبل.
4. عند الشعور بالمرض والإحساس بالحاجة إلى استشارة طبية فإنه يقوم بذلك بوعي؛ فخياره الأول يكون الطبيب العام، ثم يحول للأخصائيين عند الحاجة لذلك.
5. المستهلك الواعي يلتزم بالفحوصات الطبية الدورية اللازمة حسب العمر والحاجة.
6. المستهلك الواعي يتواصل مع الأطباء بشكل فعال، وطريقة منظمة، بعرض المشكلة الصحية وأعراضها بوضوح وي طرح الأسئلة المهمة والمناسبة.
7. دائم الحذر من العلاجات والممارسات الطبية التي تفتقر إلى الدعم العلمي والمبررات العلمية.
8. يبلغ ويرفع الشكاوى عن حالات الغش والخداع وغير ذلك من المخالفات الصحية إلى الجهات المختصة.

### مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها:

#### مصادر المعلومات الصحية:

تتعدد مصادر المعلومات الصحية فتتدرج من معلومة تأخذها من صديق مقرب إلى معلومة نشرت في مجلة علمية، وسوف نتطرق لأكثر المصادر ومصداقيتها نوعاً ما:

أولاً: المصادر المطبوعة: كالكتب والمجلات العلمية:

غالبًا ما تعتبر مصادر موثوقة للمعلومات الصحية الأساسية ولكن يجب الحذر من مصداقية كل ما هو موجود في تلك المصادر. مثل إعلان لدواء جديد في مجلة علمية؛ لأن ذلك لا يعني أن الدواء قد أثبت علمياً.

ثانياً: المصادر الإعلامية: كالصحف والبرامج التلفزيونية وغيرها:

قد تكون صحيحة ولكن يجب الحذر من كل ما نسمعه ويخص صحتنا من خلال الإعلام، إذا لم يذكر المصدر الصحيح أو كان ضمن برنامج ترفيهي، فغالبًا ما يكون هدفهم زيادة عدد المشاهدين والربح؛ لذلك ليس كل ما نسمعه من خلال التلفاز أو الراديو أو غيره من المصادر الإعلامية يعتبر موثوقًا.

ثالثاً: الإنترنت:

عالم كبير تتعدد فيه أنواع المعلومات الصحية، وفيه المعلومات الموثوقة بشكل عالٍ والمعلومات الخاطئة؛ لذا سنتطرق لاحقاً لكيفية تقييم معلومات هذا المصدر.

رابعاً: الأطباء والجهات الحكومية:

تعتبر من أوثق مصادر المعلومات الصحية، فطبيبك يعلم حالتك الصحية، ويقدّر احتياجاتك، ومعلوماته تكون عن دراسة وخبرة، كما أن الجهات الحكومية الموثوقة كوزارة الصحة وغيرها تُعدّ من المصادر التي يجب اللجوء إليها عندما نريد التحقق من معلومة أو منتج أو خدمة صحية.

مهارات تقييم المعلومة الصحية السليمة:

التمييز بين المعلومة الصحيحة والمعلومة الكاذبة عملية ليست بالسهولة المتوقعة، فقد تكون عملية معقدة بالنسبة للمستهلكين وبالنسبة للأخصائيين أيضاً؛ بسبب عوامل كثيرة، منها:

1. أن كثيراً من المعلومات تستند إلى الإشاعات والخبرة الشخصية، فيتناقلها الأشخاص وتفقد كثيراً من الحقائق من شخص لآخر.
2. أن كثيراً من الأفكار الخاطئة تبدو صحيحة؛ حيث تصاغ بطريقة علمية وأحياناً تكون مقنعة منطقيًا، بينما في الحقيقة تكون غير مثبتة علميًا أو خاطئة.
3. المبالغة من قبل وسائل الإعلام، فكتيراً ما نسمع في الإعلام عن دراسات علمية جديدة تكون نتائجها مبالغاً فيها، بينما الواقع يكون غير ذلك.
4. نشر المعلومات الصحية الخاطئة من أجل الربح الشخصي، فكتيراً ما نرى أصحاب مهنة يروجون لمنتجات غير مثبتة علمياً بهدف الربح.

وهناك عوامل أخرى كثيرة غير ما سبق تؤثر على توافر المعلومات بكثرة وبشكل يصعب علينا مهمة التمييز بين الحقيقة والخاطئة؛ لذا يجب علينا اتباع بعض الأساسيات والمهارات في تحكيم المعلومات الصحية وتقييمها، ويمكننا تلخيص تلك المهارات على شكل أسئلة، يجب على كل مستهلك صحي أن يسألها لتقييم المعلومة ومصدرها:

السؤال الأول: ما هدف المصدر من إعطاء المعلومة؟

السؤال الثاني: ما الطريقة أو الأسلوب الذي اتبع لطرح المعلومة؟

السؤال الثالث: ما المؤهلات العلمية للمؤلف، أو المتحدث، أو المؤسسة أو الجهة المسؤولة؟

السؤال الرابع: هل المعلومة الطبية أو الصحية التي أشير إليها في المصدر نُشرت في مجلات علمية محكمة

تخضع منشوراتها لمراجعة النظراء (review peer) ؟

كل تلك الأسئلة السابقة تساعدك في تقييم المعلومات ومصادر، فكل ما هو موثوق ومصدره من ذوي

الاختصاص والخبرة وكان هدف نشره هو زيادة الوعي والتعليم، وليس هدفه دعائياً ولا ترويجياً لمنتجات

معينة فهو أكثر مصداقية وثقة.

أما ما يخص المعلومات التي يكون مصدرها الإنترنت فيجب أن نسأل أنفسنا الأسئلة الآتية:

1. من يمتلك تلك المعلومات؟ الجهة أو المصدر، أو أصحاب الموقع.
2. هل يرتبط ذلك بمصادر موثوقة أخرى للمعلومات الطبية؟ مثال: هل استخدمت جهة موثوقة مرجعاً؟
3. متى تم آخر تحديث لها؟
4. هل هو يبيع لمنتج؟ هل يوجد إعلان أو طريقة لشراء منتج؟

الإعلام وأثره على الاستهلاك الصحي:

هناك نقاط مهمة يجب مراعاتها عند تلقينا لأي إعلان سواء كان مرئياً أو مكتوباً:

1. الإعلانات حتى وإن كانت تحتوي على بعض المعلومات الصحيحة فهذهما الأول الربح؛ لذلك قد تخفي عنك معلومات مهمة؛ فبعض إعلانات الأدوية تحتوي على كل المنافع والفوائد للدواء دون ذكر الأعراض الجانبية.

2. الإعلانات الخاصة بالغذاء أو المشروبات: دائما تكون مضللة من ناحية تصوير المنتج على أنه صحي، ووجدت الدراسات أن الإعلانات الغذائية تؤدي إلى استهلاك منتجات ينتج عنها عدم التوازن الغذائي.

3. الإعلانات لخدمات صحية أو لعيادات أو لطبيب مختص: فعند مواجهة تلك الإعلانات يجب أن ننتبه لثلاث علامات تدل على أن تلك الإعلانات غير مهنية وأن الخدمات التي تروج لها ليست بالكفاءة الجيدة: الأولى: أن تحتوي على عروض وهدايا وخصومات، فذلك دليل على أن الخدمة المقدمة جودتها غير مدروسة.

الثانية: أن يحتوي الإعلان على وعود غير منطقية تخص صحة الإنسان؛ مثل: سنعيد لك صحتك في غمضة عين. فذلك أيضا دليل على أنه إعلان مضلل وأن المنتج غير موثوق.

الثالثة: أن يكون الإعلان خاصًا بخدمات مختبرية (فحص دم، أشعة وغيرها من الفحوصات)؛ لأن ذلك غالبًا ما يتبعه كثير من الفحوصات غير الضرورية.

#### وعي الفرد بالخدمات الصحية المقدمة في المجتمع:

الخدمات الصحية هي: كافة الخدمات التي توفر الرعاية الصحية، والعلاجية للمرضى من خلال الاعتماد على دور المراكز الصحية والمستشفيات في توفير العلاج المناسب للأفراد.

إن وعي الفرد بالخدمات الصحية المقدمة له وبنظام الرعاية الصحية في بلده يحسن من فعالية تلك الخدمات ويساعد الفرد على اتخاذ قراراته الصحية بوعي أكثر؛ ففي المملكة العربية السعودية وزارة الصحة هي المسؤول الوحيد عن تقديم الخدمات الصحية للمواطنين والمقيمين، وتشمل خدماتها عددًا كبيرًا من المستشفيات والمراكز الصحية، وعدد كبير من الكوادر الصحية، كما أن هناك قطاعًا صحيًا خاصًا يقدم خدماته في المملكة العربية السعودية، ولكن يستوجب الترخيص والمراقبة من وزارة الصحة.

لذا يجب علينا كمستهلكين وواعين معرفة الخدمات المقدمة، ومن التأكد عند استخدام أي خدمة صحية لا تدرج تحت خدمات وزارة الصحة بأن تكون مرخصة من قبلها.

البرامج والخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة :

هناك العديد من البرامج والفعاليات والخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة ، على سبيل المثال:

1. برنامج الطب المنزلي، وبرنامج إدارة الأسرة، وبرنامج جراحة اليوم الواحد، وبرنامج علاقات المرضى، إضافة إلى برنامج الطبيب الزائر، الذي قام بسد احتياجات المناطق من التخصصات النادرة والدقيقة.
2. برامج التثقيف والتوعية بالمشاكل الصحية والاجتماعية السائدة في المجتمع: إن صحة الناس يجب أن تكون مسئوليتهم أنفسهم، والحرب ضد الأمراض من أجل الصحة لا يمكن أن يخوضها الأطباء وحدهم، ولكنها معركة يجب أن تخوضها الشعوب مجتمعة؛ لذا لا بد من المشاركة الفعالة من قبل المواطن في برامج التثقيف الصحي .
3. تعزيز الأنشطة التي تحسن الإمداد الغذائي على مستوى الفرد والأسرة وتصحيح الممارسات الغذائية الخاطئة للأطفال والرضع من عمر (0 - 3) سنة.
4. تعزيز صحة الأطفال والتأكد من وصولهم إلى معدل النمو الطبيعي.
5. برامج تحصين كل الحوامل والأطفال ضد أمراض الطفولة.
6. برامج المكافحة والسيطرة على الأمراض المتوطنة، وكسر سلسلة العدوى ومعالجة الحالات ومسوحات الأمراض، ومنع التفشي، والإشراف والتقييم والتبليغ.
7. برامج المعالجة السليمة للإصابات بهدف منع حدوث الإعاقة نتيجة لهذه الإصابات.
8. توفير الأدوية الأساسية اللازم توافرها في كل مستوى من مستويات الخدمة للأفراد. إضافة عناصر جديدة للخدمات الصحية، مثل: صحة الفم والصحة النفسية والصحة المدرسية ومكافحة الأمراض غير السارية.

الطب البديل وكيف تتجنب مخاطره:

مفهوم الطب البديل أو الطب التكميلي:

يستخدم مفهوم الطب البديل أو التكميلي للتعبير عن أي من ممارسات التطبيب التي لا تندرج تحت مفهوم الطب التقليدي، كما يستخدم للتعبير عن ممارسات التطبيب التي لم تظهر بشكل مستمر لتكون فعالة في هذا المجال، وفي بعض الأحيان يستخدم لوصف ممارسات التطبيب الشعبية والتقليدية لمختلف المجتمعات، والتي لا تقوم على أي أساس علمي ولا ترتبط بأدلة مؤكدة.



أسباب اللجوء إلى الطب البديل :

1. جزء من الموروث والعادات والتقاليد.
  2. سهل الوصول إليه.
  3. أرخص من الطب الحديث.
  4. الأضرار الجانبية التي تسببها الأدوية الكيميائية.
  5. اعتقاد المأمونية، بمعنى إذا ما نفعك ما يضرك. وهذا مبدأ خاطئ.
  6. انتشار الأمراض المستعصية التي وقف الطب الحديث إزاءها عاجزاً.
  7. عند مرضى الأمراض المزمنة نتيجة علاج الأدوية للأعراض فقط.
- وقد قررت منظمة الصحة العالمية مؤخرًا تغيير مسمى الطب البديل إلى الطب التكميلي، واعتماد إستراتيجية جديدة له تبدأ من سنة 2014 إلى سنة 2023م؛ بهدف تطويره واعتماد المنهجية والبحث العلمي في تطبيقه، ويعد مسمى الطب التكميلي أشمل وأوسع؛ لأنه يعد مكملاً لدور الطبيب وليس بديلاً عنه كما كان يشاع.

إرشادات هامة حول ممارسات الطب البديل:

إن الطب البديل أو التكميلي إذا استخدم بطريقة صحيحة وعلمية تكون نتائجه مميزة، وبالأخص إذا استخدمت عدة طرق علاجية مع بعضها حسب حالة المريض، وهذا بحد ذاته يحتاج إلى خبرة كبيرة من المعالج؛ ليستخدّم طرق العلاج الأفضل، ولا بد من الإشارة إلى أن الطب التكميلي بدأ ينتشر على نطاق واسع، وبدأ يُدرّس في الكثير من دول العالم، ولكن يجب التزام المنهجية والمهنية في استخدامه.

ومن الإرشادات المهمة التي يجب مراعاتها أثناء تداولنا بالطب التكميلي هي :

1. التشخيص الدقيق أولاً، قبل البدء بأي نوع من أنواع الطب البديل.
2. عدم الالتفات للدعايات والإعلام الموجه لعلاج الحالات المستعصية، والتي تخص ممارسات الطب البديل بكافة أنواعه.
3. الحذر من تناول أي نبتة غير معروفة أو لم ينصح بها خبير الطب البديل.
4. إذا كان ولا بد من استعمال مزيج من الأعشاب الموصى به من خبير الطب البديل؛ فلا بد من التعرف على مركباتها ومضادات استعمالها وتفاعلاتها الكيميائية.
5. عدم تناول أكثر من نبتة واحدة في اليوم سواء كانت مسحوقة أو مدقوقة أو منقوعة أو مغلية.
6. إذا حصل وتم الشفاء من أي ممارسة من ممارسات وأنواع الطب البديل فلا ينصح إطلاقاً بتعميم نتائجها حتى لو كان يعاني الشخص من نفس الأعراض فقد تكون الأسباب مختلفة.
7. عند ممارسة أي إجراء أو أخذ أي منتج هدفه العلاج أو تحسين الصحة سواء كان إنقاص الوزن أو غيره، فيجب أن تستشير الطبيب المختص أولاً.
8. الطب البديل قد يكون نافعاً لبعض الحالات مثل معالجة الألام المصاحبة للأمراض المزمنة، فقد أثبتت الدراسات فعالية بعض الممارسات للطب البديل كالوخز بالإبر والتدليك في زيادة تحمل الألام عند بعض المرضى، ولكن لا بد من الحذر من تلك الممارسات غير المثبتة علمياً، والتي لا تستند على براهين علمية منطقية؛ لأن ذلك يعرض الإنسان لعدة مخاطر صحية وبالأخص في الحالات الآتية:

- إذا اعتبر أن المعالجة بالطب البديل تغني عن المعالجة الطبية التقليدية.
- إذا كان هناك خطر تعارض مع أدوية طبية يتناولها المريض؛ لذا فإن استشارة الطبيب مهمة جداً قبل اللجوء لأي معالجة بالطب البديل.

● إذا كان الممارس أو المعالج بالطب البديل مخادعا، ويمكن معرفة ذلك من خلال:

- يطلب مبالغ مالية كبيرة في بداية العلاج.
- يعد المريض بالنتائج المبهرة العاجلة.
- يطعن في مصداقية الطبيب وينصح بعدم الاستماع إليه.

#### صحتك في السفر

البقاء بصحة جيدة أثناء السفر للخارج من الأمور المهمة التي يجب الحرص عليها وعدم تركها للظروف.

فالإنسان معرض لكثير من المخاطر الصحية أثناء سفره ورغم أن أغلب هذه المخاطر يمكن علاجها بسهولة فإنها قد تكلف المسافر وقته وماله عند حاجته للعلاج في الخارج، كما أنه قد ينقل العدوى لأحبابه وأصحابه عند عودته من السفر؛ لذا وجب على كل مسافر أن يتخذ إجراءات وقائية تجنبه تلك المخاطر الصحية.

#### الإرشادات والاحتياطات اللازمة قبل السفر:

إن اتباع إرشادات واحتياطات السفر الآمن من شأنه أن يقلل خطر تعرضنا لأي مشاكل صحية خلال السفر. ومن هذه الإرشادات:

1. أخذ التحصينات الضرورية للوقاية - بإذن الله- من العديد من الأمراض ، كالجدد البائي (أ،ب)، والتيفوئيد، والحمى الصفراء، والحمى الشوكية .
2. متابعة الأخبار العالمية: ينصح بمتابعة الأخبار التي تتعلق بمواضيع السلامة العامة للمسافرين، فتزودنا بمعلومات مفيدة عن مدى انتشار أية أمراض قد تظهر في فترة موعد سفرنا في المنطقة المقصودة، علاوة على التعرف على مناخها.
3. اصطحاب الأدوية الخاصة بسلامة المسافر: ومن ذلك الأدوية الموصوفة والتي يتناولها المسافر بانتظام، ودواء للصداع، ودواء مضاد للإسهال، ودواء للغثيان، ودواء للحرقة، وواقي شمس، كريم موضعي طارد للحشرات، وغسول كحولي.
4. العناية بالنظافة الشخصية : تعتبر النظافة الشخصية ركيزة أساسية في منع انتقال العدوى، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج.
5. انتبه من الأطعمة أثناء سفرك، وأعمل بالحكمة الطبية التي تقول: «اغسلها أو قشرها أو اغليها أو اتركها».
6. تدوين أرقام الهواتف الضرورية: كهواتف أقرب قنصلية أو سفارة تابعة لبلدك في البلد المقصود للاتصال بها في حالة الضرورة.
7. اصطحاب حقيبة الإسعافات الأولية .

#### الصعوبات التي قد تواجهها خلال فترة السفر:

تختلف هذه الصعوبات تبعاً لوجهة سفرك ووسيلة تنقلك، وعموماً فإنك قد تتعرض لما يلي:

1. أثر المرتفعات: ينصح بأن تخبر طبيبك قبل سفرك، وخاصةً إذا كنت تعاني من أمراض القلب والشرابين أو الرئتين.
2. أمراض تجلطات أوردة الأرجل: ينصح بمراجعة الطبيب قبل السفر، بالإضافة إلى الإرشادات الآتية:
  - ينصح بقيامك ببعض التجوال داخل الطائرة أو القطار في حالات السفر الطويل، أو تحريك الأرجل والأذرع على فترات منتظمة. مع مراعاة أن تقوم بارتداء ملابس مريحة وغير ضاغطة.
  - استخدام الجوارب الطبية الخاصة بحماية الأرجل من الإصابة بالتخثر؛ للمحافظة على نشاط الدورة الدموية.
3. دوار السفر (دوار البحر): زيارة الطبيب ليصف الدواء المناسب لمنع حدوث الأعراض المصاحبة لذلك.
4. بخصوص المرأة الحامل والسفر: يمكن وضع الضوابط الآتية لتحقيق المأمونية والسلامة لسفر المرأة، وهي:
  - أن تصحب الحامل معها دائماً نسخة من تقرير طبي عن حالتها تحسباً لأي طارئ في السفر.

- في مراحل الحمل المتقدمة تحس الحمل بالثقل نتيجة نمو الجنين وارتخاء أربطة العمود الفقري، وهذا أيضاً لا يمنع من السفر، ولكن تنصح بعدم المشي لمسافات طويلة، وعدم حمل الأمتعة الثقيلة، وعدم لبس الأحذية ذات الكعب العالي لنفس السبب .
- كما تنصح الحامل أثناء تواجدها بالطائرة بعدم الجلوس لفترات طويلة وذلك بممارسة الحركة والتجول لدقائق كل ساعة أو ساعتين داخل الطائرة لتنشيط الدورة الدموية في القدمين ولتجنب حدوث تجلطات في الأوعية الدموية .
- إذا لاحظت الحامل قبل سفرها حدوث آلام غير عادية. أو حدوث تسرب مائي أو نزول دم مهما كانت كميته قليلة فهذا يستدعي تأجيلها لسفرها لحين مراجعة الطبيبة المعالجة.

## الجلسة الثانية عشر : مبادئ الإسعافات الأولية

### مقدمات في الإسعافات الأولية

#### الإسعافات الأولية: Aid First

هي الإجراءات التي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث، أو الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله إلى مركز الرعاية الصحية. وقد تكون هذه الإسعافات هي الفاصل بين الحياة والموت في كثير من الأحيان، لذا فالتدريب على التصرف السليم إضافة لعامل السرعة عنصران أساسيان في الإسعاف الأولي .

#### أهداف الإسعافات الأولية : The aid first of objectives

1. الغاية من الإسعاف الأولي تتمثل في:
2. إنقاذ الحياة.
3. منع تدهور صحة المصاب .
4. إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
5. تخفيف الصدمة النفسية على المصاب وطمأنته.
6. المساعدة على الشفاء.



#### مسؤوليات المسعف : tasks s'provider Aid-First

- من المسؤول عن تقديم الإسعافات الأولية؟
- يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدرباً بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك، أو في المنزل، أو الشارع، ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية في الحالات الآتية:
- تعذر وجود طبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .
  - عندما تكون الإصابة أو نوبة المرض ثانوية لا تحتاج إلى التدخل الطبي .
  - ويمكن تلخيص مسؤوليات المسعف في النقاط الآتية :
  - تقويم الوضع: يضبط المسعف نفسه محاولاً تقييم
  - الحالة، وطلب المساعدة من الآخرين إن لزم.
  - تشخيص الحالة: معرفة ما حصل ، وفحص المصاب عن طريق اللمس والنظر والاستماع والشم.

- تقديم الإسعافات الأولية: إنقاذ الحياة، وتغطية الجروح، وتثبيت الكسور، وطمأنة المصاب ... إلخ.

### القواعد الأساسية العامة في الإسعاف الأولي: Aid First Basic

هناك مجموعة من القواعد التي ينبغي اتباعها في عملية الإسعاف الأولي أهمها :

- تصرف بسرعة وهدوء وترتيب .
- تأكد من أنه لا يوجد خطر عليك أو على المصاب.
- إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.
- حدد درجة الوعي عند المصاب .
- فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
- لا تسق المصاب شيئاً إذا كان فاقد الوعي .
- نظف المجرى التنفسي وقم بتوفير الهواء الكافي .
- أوقف النزيف : في حالة وجود نزف ظاهر يتم إيقاف النزيف بالضغط على موضع النزف بالأصابع، أو بقطعة قماش نظيفة، أو بربط العضو الناظر في مكان أعلى من الجرح برباط ضاغط.
- في حالة الاشتباه في وجود نزف داخلي يجب الإسراع في نقل المصاب لمركز الرعاية الصحية، وعلامات النزف الداخلي هي: قلق المصاب، وشكواه من العطش، وسرعة تنفسه، وشحوب لونه، وبرودة جلده، وسرعة النبض وضعفه، مع عدم وجود إصابة ظاهرة.
- طمئن المصاب وثبت كسوره وغط جروحه ثم انقله.
- تمزيق، أو قص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.
- إذا كان المصاب في حالة إغماء: ابحث عن أي جسم غريب في الفم كالأسنان الصناعية أو بقايا القيء، وأزلها، مع إمالة رأسه جانباً وإلى الأسفل إذا أمكن، واجذب لسانه إلى الأمام حتى لا يختنق .
- إذا كان التنفس متوقفاً؛ أجر له تنفساً صناعياً من الفم للفم فوراً .
- إذا كان في حالة ضربة شمس: ( أي لا يوجد تعرق، حرارته مرتفعة، الجلد أحمر وساخن) يمدد المصاب بعيداً عن الشمس ورأسه أعلى من قدميه مع غمس أطرافه في ماء بارد مثلج.
- انقل المصاب إلى المستشفى أو إلى منزله مع مرافق إذا دعت الحاجة .

### لوازم صندوق الإسعاف الأولي: Kit Aid First

- ضمادات معقمة بأحجام مختلفة.
- ضمادات لاصقة غير مسربة للماء بأحجام مختلفة.
- أشرطة طبية مسامية.
- عصابات مثلثة الشكل لتثبيت الضمادات أو للتدلي من العنق لحمل الذراع.
- جبائر بأحجام مختلفة .
- قطن طبي.
- مرهم الكالامين، Calamine، لعلاج مشاكل الجلد وحروق الشمس واللسعات.
- حبوب مسكنة ( كالأسبرين أو البنادول).



- ملقط ومقص ودبابيس التثبيت.
- ميزان حراري.
- محلول مطهر.

## الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : Guide Aid First line



### استعمال الضمادات : Dressings

الضماد : هو غطاء واقٍ يوضع فوق الجرح لقطع النزف. وله عدة أنواع حيث تختلف طريقة استخدامه حسب نوعه.

الإجراء المتبع في استخدام الضماد:

1. ننزع الغلاف الخارجي ثم نمسك بالضماد من أطرافه فوق الجرح ونضعه في مكانه .
2. نغطي الشاش بواسطة طبقة، أو طبقتين من القطن .
3. نثبت الرفادة بواسطة عصابة، أو شريط لاصق .

### استخدام العصابة المثلثية : Bandage Triangle



1. نجلس المصاب و نسدن يده المصابة مع جعل معصمه وكفه أعلى من مرفق يده.
2. ندخل أحد طرفي المعلاق بين صدر المصاب وساعده .
3. نضع الطرف العلوي في الجهة السليمة ونلفه حتى يصل إلى الناحية الأمامية للجانب المصاب .
4. نأخذ الطرف السفلي للمعلاق إلى الأعلى ومن فوق الذراع واليد، ونعقد طرفي المعلاق وعقدة الشراع .
5. نسحب المثلث إلى الأمام، ونثبتته على الوجه الأمامي للمعلاق بواسطة دبوس.

### إسعاف الحروق : Burns

الحروق واحدة من الأسباب البارزة للموت العرضي في الطفولة، وثاني سبب للموت بعد حوادث السيارات.

الجدول الآتي يشتمل على أنواع الحروق والإجراء السليم لإسعافها:

الإسعافات الأولية المقدمة	الإصابة	م
<p>1. لا تقترب من موقع الحريق إذا كان المكان غير آمن</p> <p>2. أخدم اللهب إن استطعت، دون أن تعرض نفسك للخطر .</p> <p>3. اتصل على (997) جمعية الهلال الأحمر السعودي .</p> <p>4. طمئن المصاب وانقله بعيداً عن موقع الحريق، ثم اجعله يستلقي على الأرض .</p> <p>5. لا تفتح الفقايع الموجودة على جلد المصاب .</p> <p>6. بلل المكان المحترق بالماء البارد أو بالفوطة المبللة بالماء البارد.</p> <p>7. ارتد الفقايات الطبية، ثم اخلع عن المصاب الخواتم والأساور والملابس المحترقة مع عدم نزع الخواتم والموادملتصقة بالجلد .</p> <p>8. غط الجلد المصاب بالضماد النظيف، المبلل بالماء البارد.</p>	<p><b>الحروق الحرارية:</b></p> <p>تحدث نتيجة تعرض الشخص لـ :</p> <p>-النيران ( اللهب) .</p> <p>-انسكاب الماء المغلي، أو الشاي، أو القهوة على الجلد.</p> <p>-لامسة جسم حار مثل المكواة</p> <p>-أشعة الشمس لفترات طويلة.</p> 	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>- طمئن المصاب .</li> <li>- ضع العين المصابة أسفل صنوبر الماء البارد لمدة 10 دقائق على الأقل واحرص على أن لا تلوث العين السليمة.</li> </ul>	<p><b>الحروق الكيميائية للعين</b></p> 	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أهم إجراء هو : فصل التيار الكهربائي قبل ملامسة المصاب .</li> <li>- إسعاف المصاب بالطريقة التي تعلمتها في كيفية إسعاف الحروق الحرارية أنفة الذكر.</li> </ul>	<p><b>الحروق الكهربائية:</b></p> <p>تحدث نتيجة تعرض الشخص للبرق والصواعق، التيار الكهربائي في المنزل.</p>	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل أي شيء يجب فصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي.</li> <li>- استخدم خشبة جافة أو غصن شجرة لإبعاد السلك.</li> <li>- إذا أمسكت بثيابه أو حذائه، فربما عرضت نفسك للخطر؛ لأن جسده قد يكون ناقلاً للكهرباء.</li> <li>- تأكد من أن أي شيء تستعمله جاف وغير ناقل للكهرباء، وأنك تقف على أرض جافة.</li> <li>- إذا فحصت نبضه وكان متوقفاً، فقد تضطر إلى إنعاشه بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم (CPR).</li> </ul>	<p><b>الصدمة الكهربائية</b></p>	4

## درجات الحروق:

هناك ثلاث درجات للحروق:

### الدرجة الأولى:

تصاب فيها طبقة الأدمة وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة، وتتألف من نسيج ضام يحمل الأوعية الدموية والليمفاوية التي تغذي الجلد، وتتميز هذه الدرجة بوجود أحمرار في المنطقة المصابة وشعور المريض بالألم ويحدث الشفاء من خلال (10 - 14) يوماً. وغالباً لا يحدث تغيرات في كفاءة الجلد للقيام بوظائفه.

### الدرجة الثانية:

تصاب فيه طبقة الأدمة مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة، وتتميز بوجود ما يسمى بالنفطات (فقاعة) كما يحدث تغيرات وظيفية تؤدي إلى تأخر تكوين الطبقة الجديدة من الجلد ويحدث الشفاء في خلال (25 - 30) يوماً.

### الدرجة الثالثة:

تصاب فيه جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد، كما يتم تخريب لخلايا الدم والأعصاب، ويأخذ الجلد اللون البني القاتم.

تعليمات مهمة أثناء التعامل مع إصابات الحروق :

- عدم استعمال القطن إطلاقاً على الجلد المحروق؛ لأنه يلتصق بالحرق.
- عدم محاولة إزالة أجزاء من الأنسجة المحترقة أو محاولة ثقب (الانتفاخات).
- عدم استعمال أي نوع من أنواع المواد المطهرة، أو معجون الأسنان أو المراهم، أو غيرها من الدهون على هذه الحروق.
- عدم إزالة أي شيء ملتصق بالجرح.
- عدم استعمال أية ضمادات لاصقة لتغطية الجرح.

### ضربة الشمس :

تحدث نتيجة للتعرض لجو حار ورطب لمدة طويلة مع عدم قدرة الجسم على التخلص من السوائل عن طريق التعرق.

الأعراض والعلامات :

- صداع ودوار وتقيؤ.
- الجلد : جاف وحار، وقد يكون رطباً في بعض الحالات .
- حرارة الجسم أكثر من 40 درجة مئوية.
- النبض : سريع وضعيف .

كيف أتصرف مع الشخص المصاب بضربة الشمس ؟

- انقل المصاب إلى مكان بارد.
- اخلع عنه ملابسه الخارجية.
- لف المصاب بشرشف مبلل بماء بارد كل 10 دقائق حتى تنخفض درجة حرارته، ويمكننا رش جسم المصاب بالماء البارد إذا لم يتوافر شرشف .
- الاتصال على 997 «جمعية الهلال الأحمر السعودي».



## النزيف : Bleeding

ماذا تفعل إذا كان المصاب واعياً؟

1. طمئن المصاب وهدئ من روعه.
2. ارتد القفازات الطبية ثم اضغط على النزف باستخدام ضمادة أو شاش أو قطعة قماش نظيفة أو منديل، وإذا تشبع الضماد بالدم ضع له ضماداً جديداً واستمر بالضغط.
3. ارفع العضو المصاب واجعله على مستوى أعلى من القلب مع الاستمرار بالضغط على مكان النزيف.
4. اجعل رأس المصاب في مستوى منخفض من الأرض، واجعل ساقيه في مستوى أعلى من جسمه بوضع وسائد أسفل قدميه.

### تحذير :

امنع المصاب من تناول الطعام والشراب؛ فربما يحتاج إلى جراحة عاجلة تحت التخدير العام في المستشفى.

### حالات خاصة للنزيف :

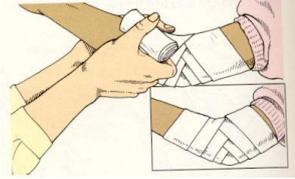
الجدول الآتي يبين بعض حالات النزيف والإجراءات المتبعة لإسعافها:

م	الإصابة	الإسعافات الأولية المقدمة
1	العضو المبتور	لا تغسله وضعه كما هو في كيس بلاستيك، ثم غلف الكيس بشاش، ثم ضعه في وعاء به ثلج وماء، ثم اكتب عليه اسم المصاب وسلمه إلى فريق الإسعافات الطبية الطارئة.
2	الرعاف	 <ul style="list-style-type: none"><li>- هدئ المصاب واطلب منه أن يضغط على الجزء السفلي من الأنف «التقاء العضروف الأنفي مع عظام الأنف» واجعل الرأس ينحني إلى الأمام والأسفل لمدة (10) دقائق.</li><li>- اطلب من المصاب أن يتنفس من الفم، وأن يبصق أي دم يصل إلى الحلق.</li><li>- اطلب من المصاب عدم تناول الطعام والشراب، أو السعال حتى لا يعاوده الرعاف.</li></ul> <p>ملاحظة : إذا استمر الرعاف أكثر من (20) دقيقة، أو كان غزيراً من البداية أو عاد مرة أخرى بعد توقفه، فانقل المصاب إلى أقرب طبيب أو مركز صحي .</p>
3	السقوط على أداة حادة أو الطعن بسكين	ممنوع إزالة الجسم الغريب « سكين، آلة حادة» من جسم المصاب؛ لأن إزالتها قد تسبب نزفاً حاداً لا يمكن إيقافه، فالمكان المناسب لإزالة مثل

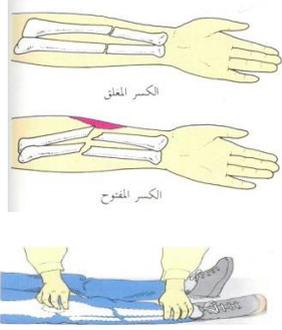
هذه الأجسام غرفة العمليات، ويجب عليك تثبيته باستخدام الشاش المعقم والبلاستر .

### الكدمات و الخدوش: Scratches and Bruises

الجدول الآتي يبين إصابات الكدمات و الخدوش والإجراءات المتبعة لإسعافها:

م	الإصابة	الإسعافات الأولية المقدمة
1	الكدمات	 <ul style="list-style-type: none"><li>- ضع كيس ثلج، أو ضمادة باردة على مكان الكدمة لتخفيف الألم.</li><li>- إذا استمر الألم يجب مراجعة المستشفى.</li></ul>
2	الخدوش	 <p>ثم</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- اغسل الخدش وما حوله بالماء. اغسله بالصابون أو بمطهر الجروح.</li><li>- ضع عليه مرهمًا مضادًا للبكتيريا.</li></ul>
3	كدمة العين	 <p>ضع كيس ثلج عليها حتى يزول الألم.</p>
4	جروح العين، أو دخول الأجسام الغريبة في العين:	<ul style="list-style-type: none"><li>- غط كلتا العينين بلطف بضماد العينين، أو بقطعة قماش نظيفة.</li><li>- لا تحاول الضغط على العين المصابة.</li><li>- لا تحاول استعمال أي دواء.</li><li>- لا تحاول إزالة أي جسم في العين.</li><li>- استدع الإسعاف، أو انقل المصاب إلى أقرب مستشفى، أو مركز صحي.</li></ul>

إصابات الكسور والكشف والكاحل والعمود الفقري:  
الجدول الآتي يبين الإجراءات التي يقدمها المسعف الأولي عند التعرض للكسور وإصابات الكتف والكاحل والعمود الفقري.

م	الإصابة	الأعراض والعلامات	الإسعافات الأولية المقدمة
1	الكسور	يشكو من ألم شديد وممسكًا بأحد أطرافه. 	إذا كان الكسر مغلقًا وغير مشوه (الجلد سليم فوق الكسر): قرب الطرف السليم بجوار الطرف المصاب ثم اربط الطرفين معًا بضمادة مع ملاحظة عدم جعل الضمادة تلامس الجزء المكسور. <b>تحذير:</b> - ممنوع تقويم الكسور المشوهة ومحاولة إرجاعها. - امنع المصاب من تناول الطعام والشراب، فربما يحتاج إلى جراحة عاجلة تحت تخدير كامل في المستشفى.
2	خلع الكتف	ألم شديد عند محاولة تحريك المفصل المخلوع. وجود تشوه في شكل المفصل. 	1. اطلب من المصاب أن يضع ذراعه ويده على صدره في وضع يشعر معه بالراحة . 2. ثبت المفصل على الوضع المريح للمصاب واجعله مغلقًا باستخدام ضمادة، أو قطعة قماش مثل الشماغ، أو غترة مربوطة خلف الرقبة. 3. انقل المصاب إلى أقرب مستشفى، أو مركز صحي .
3	التواء الكاحل	وجود تورم وألم شديد عند لمس الجلد فوق المفصل . وجود تشوه لشكل المفصل. 	1. ثبت المفصل في وضع يشعر معه المصاب بالراحة . 2. ضع كمادات من الثلج أو الماء البارد فوق المفصل . 3. لف الكاحل بضمادة وارفع الساق المصابة لأعلى فوق عدة وسائد؛ للتقليل من الألم . 4. انقل المصاب إلى أقرب مستشفى، أو مركز صحي .

<p>1. لا تحاول تحريك المصاب من مكانه مطلقاً . 2. ثبت رأسه بكلتا يديك، حتى يكون الرأس والعنق والعمود الفقري في خط مستقيم حتى وصول فريق الخدمات الإسعافية الطارئة .</p> 	<p>وجود ألم في الرقبة والظهر . عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية، أو الأطراف السفلية والعلوية . إصابة شديدة في الوجه والرأس .</p>	<p>إصابات العمود الفقري</p>	<p>4</p>
---	--	-----------------------------	----------

### التسمم : Poisoning

الجدول الآتي يبين بعض حالات التسمم والإجراءات المتبعة لإسعافها:

الإسعافات الأولية المقدمة	الأعراض والعلامات	الإصابة	م
الإسعافات الأولية المقدمة	الأعراض والعلامات	الإصابة	م
<p>في حالة وجدت طفلاً أو بالغاً ابتلع إحدى المواد الآتية؟ 1. كمية كبيرة من الأدوية (أقراص، أو شراب) بطريق الخطأ. 2. منظفات سائلة مثل: كلوركس، أو فلاش أو الصابون أو الشامبو . 3. مبيدات الحشرات .</p> <p><b>ممنوع !</b> يمنع منعاً باتاً دفع المصاب للاستفراغ باستخدام الماء، والملح أو وضع الأصبع في حلق المصاب؛ لأنه قد يتسبب بنزيف في المعدة .</p> <p><b>تحذير !</b> لا تعط المصاب أي شيء عبر الفم، أما في حالة شربه لکلور أو فلاش؛ فيمكن إعطاؤه مادة حمضية وكأساً من الماء .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- غثيان وقيء .</li> <li>- ألم في البطن مع إسهال .</li> <li>- صداع شديد.</li> <li>- الإحساس بالضعف الشديد مع وجود رغبة في النوم .</li> <li>- وجود حروق في الفم واللسان .</li> <li>- تغير في درجة الوعي لدى المصاب.</li> <li>- وجود قوارير زجاجية أو أدوية فارغة أو مواد كيميائية بالقرب من المريض.</li> </ul>	<p>التسمم بالابتلاع</p>	<p>1</p>

م	الإصابة	الأعراض والعلامات	الإسعافات الأولية المقممة
2	التسمم باستنشاق الغازات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سعال شديد مع وجود غثيان وقيء .</li> <li>- ألم في الفم والأنف .</li> <li>- صعوبة في التنفس مع الشعور بالاختناق.</li> <li>- صداع شديد يزداد تدريجياً.</li> <li>- الإحساس بالضعف الشديد مع وجود رغبة في النعاس لدى المصاب .</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. نقل المصاب فوراً من الجو المشبع بالغاز أو البخار السام إلى هواء نقي مع تحرير الجسم من الملابس الضاغطة، وفك أربطة العنق.</li> <li>2. إجراء تنفس صناعي في حالة هبوط أو فشل التنفس، بعد إزالة الأشياء الموجودة بالفم.</li> <li>3. تدفئة المريض إذا ظهرت عليه علامات البرد أو القشعريرة.</li> <li>4. تهدئة روع المصاب وطمأنته.</li> <li>5. نقل المصاب فوراً إلى المستشفى.</li> </ol>
3	التسمم بعضات الثعابين والأفاعي ولدغات العقارب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ألم موضعي وزرقة وتورم مكان اللدغ .</li> <li>- تعرق شديد .</li> <li>- ضعف في الإبصار.</li> <li>- تغير في درجة الحرارة .</li> <li>- تغير في الوعي .</li> <li>- دوران وغثيان .</li> <li>- ضعف في العضلات وعدم القدرة التحرك .</li> <li>- تشنجات قريبة من مكان اللدغ .</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الاتصال بالهلال الأحمر السعودي 997 .</li> <li>2. طمئن المصاب واجعله يستلقي على ظهره، واطلب منه ألا يتحرك .</li> <li>3. اجعل موضع العضة أو اللدغة على مستوى القلب .</li> <li>4. امسح موضع العضة أو اللدغة .</li> <li>5. اربط الساق أعلى موضع اللدغة أو العضة باستخدام رباط من الشاش المعقم مع التأكد من وجود النبض في الشريان الطرفي (شريان ظاهر القدم) حتى وصول المصاب إلى المستشفى .</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ممنوع !</b>  <b>جرح مكان العضة أو اللدغة .</b>  <b>مص السم من مكان العض أو اللدغ .</b></p>

## الأزمة القلبية : Attack Heart



أعراض وعلامات الذبحة الصدرية :

1. ألم في الصدر يحدث بعد مجهود عملي أو انفعالي، ويكون الألم بسيطاً، أو متوسط الحدة أسفل عظمة الصدر (عظمة القص)، وقد يمتد الألم إلى المعدة فيتسبب في حدوث غثيان وقيء، وقد يمتد أيضاً إلى الكتف الأيسر داخل الذراع الأيسر، وأصابع اليد اليسرى، والرقبة، والفك السفلي وإلى الخلف (عظمة اللوح الأيسر) .
2. يستمر الألم من (3 - 5) دقائق، ويتحسن بواسطة الراحة أو بأخذ حبوب تحت اللسان الموصوفة من الطبيب المعالج، (أيزورديل 5 مجم) وقد يكون الألم مصحوباً بحدوث ضيق في التنفس .

الأزمة القلبية : كيف أتصرف؟ وكيف أسعف المريض ؟

1. اتصل على (997) الهلال الأحمر السعودي .
2. طمئن المريض، وهدئ من روعه، ولا تسمح له بالحركة .
3. ساعد المريض على أن يكون في وضع الجلوس أو نصف الجلوس، أو الوضع الذي يشعر معه بالراحة.
4. اخلع الملابس الضيقة عن المريض، وفك أزرار الرقبة، وربطة عنقه إن وجدت.
5. امنع المريض من تناول الطعام والشراب .
6. ساعد المريض على أخذ حبوب (أيزورديل 5 مجم) تحت اللسان الموصوفة من الطبيب المعالج .
7. أعط المريض حبتي (أسبيرين) بحيث تتراوح الجرعة من (162-325 مل جرام) عن طريق الفم ما لم يكن لديه حساسية للأسبيرين أو يتعاطى أدوية مسيلة للدم مثل: حبوب (الورافرين) .

تذكر :

- الأخطر هي الجلطة أو الاحتشاء؛ لأنها تؤدي إلى الرجفان البطيني أو السكتة القلبية .
- عند وجود مرضي من كبار السن أو المصابين بمرض السكري، فيمكن أن تكون أعراض الجلطة ألماً بسيطاً مع غثيان، أو قيء أو آلام في أعلى البطن .

## السكتة الدماغية : Stroke

مسببات السكتة الدماغية (موت خلايا الدماغ):



1. نزيف بالمخ.
  2. جلطة في الشرايين داخل المخ.
- العلامات والأعراض:
- صداع شديد .
  - صعوبة في التنفس.
  - شعور بالدوران .
  - غثيان وقيء .
  - تغير درجة الوعي أو حدوث غيبوبة كاملة .
  - صعوبة أو عدم القدرة على تحريك الأطراف .
  - تلعثم في الكلام .

- حدوث تبول أو تبرز لا إرادي .
- انحراف زاوية الفم من الجهة السليمة .
- الخطوات المتبعة في معالجة المريض :
- 1. طمئن المريض، وهدئ من روعه .
- 2. ساعد المريض على أن يكون رأسه أو كتفاه أعلى من مستوى الجسم؛ وذلك بوضع وسادتين أسفل رأسه وكتفيه ( أهم خطوة ) .
- 3. اخلع عن المريض ملابسه الضيقة وربطة العنق إن وجدت.

### تحذير : امنع المريض من تناول الطعام والشراب .

ماذا أفعل إذا كان المريض غير واع ؟

1. افتح مجرى التنفس وافحص تنفسه .
2. في حالة أن المصاب يتنفس ولديه نبض نضعه في وضع أفقي .
3. نجري عملية الإنعاش الرئوي في حالة أن المصاب لا يتنفس ولديه نبض.
4. نجري عملية الإنعاش القلبي الرئوي في حالة أن المصاب لا يتنفس وليس لديه نبض.



### غيبوبة السكر : Coma Sugar

الجدول الآتي يبين أعراض وعلامات انخفاض وارتفاع مستوى السكر في الدم مع كيفية التصرف في حالة غيبوبة السكر:

ارتفاع مستوى السكر في الدم	انخفاض مستوى السكر في الدم	الأعراض والعلامات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجلد جاف ودافئ .</li> <li>- التنفس سريع وسطحي .</li> <li>- شعور بالعطش الشديد والفم تنبعث منه رائحة فواكه .</li> <li>- غيبوبة وفقدان بطنيء للوعي خلال أيام.</li> <li>- النبض ضعيف وسريع أكثر من (100) نبضة في الدقيقة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- غيبوبة .</li> <li>- فقدان سريع للوعي خلال دقائق .</li> <li>- الجلد رطب ومبلل بعرق غزير وشاحب .</li> <li>- اللسان رطب .</li> <li>- التنفس سريع وسطحي .</li> <li>- النبض قوي وسريع أكثر من (100) نبضة في الدقيقة.</li> <li>- رعشة في اليدين .</li> <li>- شعور بالتعب الشديد والإرهاق .</li> </ul>	

- قم بإيقاظ المريض على تقدير أن الغيبوبة بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم؛ لأنها أكثر خطورة على حياته، وذلك بإعطائه عصير برتقال، أو مانجو، أو قطعة من الحلوى عبر الفم .
- إذا كان المريض واعياً وقادراً على البلع قم بإعطائه أي محلول سكري، أو عصائر، أو تمر عن طريق الفم .
- اتصل على الرقم (997) الهلال الأحمر السعودي .

#### تحذير :

يجب على مريض السكر تناول الطعام مباشرة بعد تناول جرعة الأنسولين .  
ملاحظة : الأكثر خطراً هو انخفاض نسبة الأنسولين؛ لأنه هو المسؤول عن انخفاض نشاط خلايا المخ؛ مما يؤدي إلى موتها.

### الصرع : Epilepsy

الأعراض والعلامات :

- فقدان مفاجئ للوعي، وسقوط وارتطام بالأرض .
- تشنجات سريعة متتالية مع تصلب بجسم المصاب .
- تقوص وانحناء في جسم المصاب للخارج .
- خروج الزبد من فم المصاب مع سماع صوت احتكاك بأسنانه .
- بعد انتهاء النوبة : يحدث ارتخاء في جميع عضلات الجسم، ويبدأ المصاب باستعادة وعيه تدريجياً، ويكون مرهقاً، ويرغب في النوم العميق .



#### كيف تتصرف !!

1. الاتصال على (997) الهلال الأحمر السعودي.
2. امنع سقوطه وارتطامه المفاجئ بالأرض .
3. ابعد أي شيء قد يعرضه للأذى، مثل الآلات الحادة أو الأواني الزجاجية .
4. ارخ ملابس المصاب، وافتح أزرار ثوبه، أو فك ربطة عنقه.
5. إذا انتهت نوبة الصرع وكان المصاب غير واعٍ ويتنفس ولديه نبض فضعه في وضعية الإفاقة.
6. إذا كان المريض غير واعٍ ولا يتنفس ولديه نبض فقم بعملية الإسعاف الرئوي .
7. إذا كان المريض غير واعٍ ولا يتنفس وليس لديه نبض فقم بعملية الإسعاف الرئوي القلبي.

#### ممنوع :

- وضع أي شيء داخل فم المريض في أثناء نوبة الصرع .

- لا تحاول إمساك أو تثبيت المصاب أثناء نوبة الصرع؛ لأن جسمه يكون متصلباً في أثناء النوبة، وإذا حاولنا إمساكه قد يتسبب ذلك في كسر عظامه .

## الإنعاش القلبي الرئوي: (CPR) Resuscitation Pulmonary Cardio

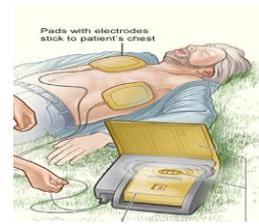
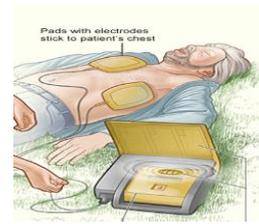
إن عملية الإسعاف الأولى هي وظيفة أي إنسان موجود قرب المريض، وليست مقصورة على الفريق الطبي، والهدف منها تجسير الفترة الزمنية إلى حين وصول الفريق الطبي، فخلال هذه اللحظات الحاسمة يعد الإنعاش القلبي الرئوي أفضل الطرق للحفاظ على حياة المصاب، ويمكن لأي شخص أن يتعلم، وأن يكتسب المهارات اللازمة لتنفيذ عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).

مفهوم الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)  
الإنعاش القلبي الرئوي هو عملية ضخ الدم عبر تدليك القلب، مع تزويد الرئتين بالهواء اصطناعياً لمصاب لا يتنفس، ولا يستجيب، ولا يظهر عليه أي تحسس للنبض .  
ويعد المريض الذي تجرى له عملية الإنعاش القلبي في حالة الموت السريري، وإذا لم يتم على الفور البدء بعملية الإنعاش فإن خلايا الدماغ تبدأ بالتلف خلال (4-10 دقائق).

الفئة المستهدفة من إجراء عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)  
تجرى عملية (CPR) للأشخاص الذين تظهر عليهم إحدى هذه العلامات :

- عدم وجود نبض بالوريد السباتي بالرقبة .
- فقدان الوعي المفاجئ مع توقف التنفس.
- توقف التنفس لأي سبب.
- بالإضافة إلى الغرقى، والمصابين بالاختناق، ومصابي الحوادث والحرائق الذين قد يتوقف التنفس عندهم في أية لحظة .

خطوات عملية الإنعاش القلبي للبالغين والأطفال : Adult steps Resuscitation  
الجدول الآتي يبين خطوات عملية الإنعاش القلبي للبالغين والأطفال:

الخطوات المتتالية		م
	<p>ملاحظة الوضع، وتقييم الحالة :  - التأكد من عدم وجود خطر.  - اتخاذ سبل الوقاية .  - وضع المصاب على سطح قاسٍ مستوي.</p>	1
	<p><b>Check for response</b> : فحص استجابة المصاب :  بسؤال الشخص بصوت عال هل أنت بخير؟ وهز كتفيه بلطف وناداه.</p>	2
	<p>إذا لم يكن هناك استجابة : اصرخ طالباً المساعدة، واطلب من أحد الموجودين الاتصال بالإسعاف، وإحضار مزيل الرجفان (AED).</p>	3
	<p>التحقق من أن المريض لا يتنفس أو يشهق فقط.</p>	4
	<p>البدء بإجراء الضغوطات الصدرية :  الجلوس على الركبتين بجانب صدر المريض .  البدء بالضغط على الصدر في المكان المخصص، وهو منتصف عظم القص بين حلمتي الثدي .  تكون عملية الضغط بوضع راحة اليد الأولى فوق الأخرى، وتشبيك الأصابع وإبعادهما عن الصدر حتى لا تسبب كسراً للأضلاع .  الضغط عمودياً إلى الأسفل بذراعين مستقيمتين، وبعمق مقداره (5) سم على الأقل، دون إزالة اليد عن صدر المريض، وبمقدار (30 ضغطة).  إجراء (100) ضغطة في الدقيقة على الأقل .  ترك الصدر يعود إلى وضعه الطبيعي.  عدم مقاطعة عمليات الضغط لمدة تزيد على بضع ثوان.</p>	5
	<p>فتح المجرى الهوائي بإمالة الرأس للخلف، ورفع الذقن للأعلى والقيام بإعطاء نفسين اصطناعيين، مع مراقبة ارتفاع الصدر.</p>	6
	<p>إجراء مجموعات متكررة من عملية الإنعاش القلبي الرئوي.</p>	7
	<p>عند إحضار مزيل الرجفان (AED) ، القيام بتشغيله واتباع التوجيهات.</p>	8
	<p>بعد (5) دورات أو دقيقتين أعد فحص التنفس، فإذا وجد التنفس فعليك بوضع المصاب في وضعية الإفاقة <b>Position Recovery</b> .</p>	9

خطوات عملية الإنعاش للرضيع: Steps CPR Infant

الخطوات المتبعة		م
	ملاحظة الوضع، وتقييم الحالة .	1
	فحص استجابة المصاب : Check for response بهز المصاب بلطف، أو الضرب الخفيف على باطن قدمه.	2
	إذا لم يكن هناك استجابة :اصرخ طالبًا المساعدة، واطلب من أحد الموجودين الاتصال بالإسعاف.	3
	التحقق من أن المريض لا يتنفس أو يشهق فقط.	4
	الضغط بقوة وسرعة، والقيام بإجراء (30) ضغطة.	5
	فتح مجرى التنفس بوضع اليد على جبين الرضيع وإحناء الرأس بلطف للخلف، ورفع الذقن بالسبابة، وإعطاء نفسين اصطناعيين.	6
	إجراء مجموعات متكررة من عملية الإنعاش القلبي الرئوي يتألف كل منها من (30) ضغطة ونفسين اصطناعيين.	7

انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الغصة) للمصابين البالغين والأطفال:

### (Adult) body foreign airway Obstructive

- الأعراض في حالة الانسداد متوسط الشدة: سعال، وتوتر، وصعوبة الكلام والتنفس.
- الأعراض في حالة الانسداد الشديد: عدم المقدرة على الكلام، أو التنفس أو السعال، ثم فقدان للوعي.

الخطوات :



- اسأله هل أنت غاصّ ؟
- اعمل دفعات بطنية.
  - قف خلف المصاب.
  - اجعله منحنياً إلى الأمام .
  - ضع قبضة يديك بين السرة وأسفل القص.
  - أمسك قبضتك بيدك الأخرى .
  - اسحب بقوة للداخل والأعلى؛ حتى يزول الانسداد .

1



إذا أصبح البالغ فاقد الوعي Becomes Adult If Unconscious

- طلب الإسعاف الهلال الأحمر السعودي (997).
- فتح الفم، والقيام بعملية الإصبع الخطافي؛ لإزالة الجسم الغريب إذا شاهده فقط.
- إعطاء نفسين بفتح مجرى الهواء، ومحاولة تهوية المصاب، وإذا لم تنجح للمرة الأولى أعد وضعية الرأس، وحاول ثانية ، وإذا لم تنجح للمرة الثانية، فالانسداد مازال موجوداً .
- قم بإنعاش قلبي رئوي كما تعلمنا سابقاً.

2

انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الغصة) للمصابين الرضع:  
 (Infant) body foreign airway Obstructive  
 الرضيع Infant Choking: (عمر أقل من سنة)  
 الخطوات:

الخطوات المتبعة	م
	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المباشرة بضربه خمس ضربات ظهرية :</li> <li>- اجعله مستلقيًا على وجهه وعلى ساعدك .</li> <li>- اخفض رأسه وأسنده .</li> <li>- نفذ خمس ضربات على الظهر بين الكتفين.</li> <li>- ثم البدء بخمس دفعات صدرية بالسبابة والوسطى مكان الإنعاش ، واستمر حتى يزول الانسداد، أو يفقد الرضيع الوعي .</li> </ul>
	<p>2</p> <p>إذا أصبح الرضيع فاقد الوعي Unconscious Becomes Infant If عليك بـ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- طلب الإسعاف .</li> <li>- فتح الفم، والبحث عن الجسم الغريب، ومحاولة إزالته عند مشاهدته فقط .</li> <li>- إعطاء نفسين بعد فتح مجرى الهواء، وإذا لم تتمكن من إعطاء النفس الأول، فعليك العودة إلى فتح مجرى الهواء، وإذا لم تنجح أيضًا فالانسداد مازال موجودًا .</li> <li>- عمل إنعاش قلبي رئوي كما تعلمت سابقًا.</li> </ul>



الإسعاف الأولي: إجراء بسيط يقوم به المُسعِف لإنقاذ حياة المصاب، بحيث لا يكون بحاجة إلى مهارات أو تقنيات طبية عالية، ويكفيه التدريب على مهارات القيام بالإسعاف واستعمال الحد الأدنى من المعدات.

الدقائق الأولى قد تكون مهمة جدًا للحفاظ على حياة المصاب من خلال إجراء الإسعافات الأولية اللازمة بسرعة وإتقان.

وهذا يتطلب منا الالتحاق بإحدى دورات الإسعاف الأولي.